

كيف تحقق السعادة لنفسك ولمن حولك

بالأساليب العلمية

الأستاذة الدكتورة
بشينة حسنين عمارة

٢٠٠٠



Al-Bustan Publishing

كيف تحقق السعادة لنفسك ولمن حولك بالأساليب العلمية

الأستاذة الدكتورة

بثينة حسنين عمارة

دكتوراه من جامعة كورنيل بأمريكا

أستاذ بالجامعة الأمريكية بالقاهرة (سابقاً)

رئيس مجلس إدارة الجمعية العلمية لتنمية وثقافة الأسرة

عضو لجنة التعليم بالأمانة العامة للحزب الوطني

الناشر : دار الأمين للطباعة والنشر والتوزيع

القاهرة : ١٢ شارع البركة الناصرية (خلف ١١ شارع نوبار) لاطوغي

تليفون : ٢٥٥٤٢٧٦ فاكس : ٣٩٠٠١٢٠ - ص.ب: ١٢١٥ المنيّة ١١٥١١

الطبعة الأولى : ١٤٢٠هـ - ٢٠٠٠م

رقم الإيداع : ٢٧٥٨ لسنة ٢٠٠٠

التزقيم الدولي : ISBN : 977-279-283-4

نبذة عن المؤلفة

الكاتبة امرأة مسلمة مصرية تعز بدينها وبمصريتها وقد مرت بجميع مراحل نمو المرأة: طفلة - طالبة - زوجة - أم ثم جدلة وحصلت على مؤهلات أكاديمية عالية -

بكالوريوس في العلوم (بدرجة جيد جدا) ثم ماجستير في العلوم بامتياز من الجامعات المصرية، ثم سافرت في بعثة حكومية للولايات المتحدة الأمريكية للحصول على الماجستير في علم النفس التربوي فحصلت عليه بامتياز وعادت إلى القاهرة، وبعدها رشحت لبعثة حكومية أخرى للحصول على درجة الدكتوراه في علم النفس التربوي من جامعة كورنيل بأمريكا فحصلت عليها بدرجة امتياز. فهي بذلك تجمع ما بين المؤهلات الأكاديمية العالية والخبرات العملية كاسمارة عاملة على مدى أربعين عاما تدرجت أثنائها في وظائف التعليم المختلفة حتى وصلت إلى درجة أستاذ جامعي بالحكومة المصرية ثم أستاذ في الجامعة الأمريكية بالقاهرة.

تزوجت أثناء عملها في مجال التعليم من أستاذ جامعي وأنجبت ثلاث بنات جميلات تزوجن وأنجبن ثمانى أحفاد (خمسة ذكور وثلاثة إناث).

شاركت الكاتبة في العديد من المؤتمرات العلمية الدولية في: الولايات المتحدة الأمريكية - إنجلترا - فرنسا - ألمانيا - إيطاليا - النمسا - الصين - الدانمارك - كما زارت العديد من دول شرق آسيا: اليابان - هونغ كونج - سنغافورة - تايوان - تايلاند بهدف التعرف على مدى ما وصلت إليه هذه الدول من تقدم كبير في مدة وجيزة وأسباب هذا التقدم.

والكاتبة تؤمن بالعمل التطوعي وخدمة المجتمع فأسست عام ١٩٨١ «نادى زوتا الدولي» بالقاهرة ومقره الرئيسى في شيكاغو بأمريكا بهدف تنمية المرأة المصرية في جميع المجالات، وانتخبت عضواً بمجلس إدارة نادى زوتا الدولي على مستوى دول المجموعة الأوروبية، ثم انتخبت عضواً في اللجنة العليا لنادى زوتا الدولية (عددتها ١٦٠ نادياً منتشراً في أنحاء العالم) على المستوى الدولي مما أتاح للكاتبة فرصة الاحتكاك المباشر بالشعوب في الدول المتقدمة وجعلها دائمة التفكير في آليات الارتقاء بالمجتمع المصرى لينتاز مثيله في الدول المتقدمة.

وفي عام ١٩٩٥ أسست الكاتبة جمعية باسم «زينب كامل حسن» التي كانت مثلها الأعلى في التفوق والتميز، وتضم عدد ١٥٠ عضواً من نخبة مثقفى مصر. وفي عام ١٩٩٦ أسست «الجمعية العلمية لتنمية وتنقيف الأسرة» لإيمانها العميق بأن الأسرة المصرية في حاجة شديدة إلى المساعدة والعون، فاختارت للمؤسسين من ذوى الكفاءات العالية والمراكز المرموقة من الرجال

والنساء، ويزداد عدد أعضاء الجمعية يوماً بعد يوم مما يشير بالارتقاء بالأسرة وبالتالي بالمجتمع المصري.

ويدافع الرغبة الصادقة والإيمان العميق لنشر الوعي الثقافي للأسرة المصرية على أسس علمية، فقد قامت بإصدار كتاب بعنوان: «الأسس العلمية لتنشئة الأبناء» فلاقى نجاحاً كبيراً لدى جماهير الآباء والأمهات ومن الهيئات الحكومية، منها وزارة التربية والتعليم، وزارة الشؤون الاجتماعية، وزارة الثقافة وأغلب الجامعات المصرية بالإضافة إلى الهيئات غير الحكومية والاتحادات الإقليمية في مصر وأعضاء الجمعية العلمية لتنمية وتنقيف الأسرة، مما أعطاها الحماس لإصدار كتب أخرى بعنوان «ثقافة علمية أسرية»، «المعولة ومحددات العصر وانعكاساتها على المجتمع المصري» بالإضافة إلى هذا الكتاب.

والكاتبة حصلت على العديد من شهادات التقدير من عدة جهات منها: جامعة كورنيل بأمريكا والجامعة الأمريكية بالقاهرة ووزارة التربية والتعليم في مصر ونوادي روتاري الدولية وغيرها.

والكاتبة تأمل أن يجد القارئ المصري استفادة حقيقية من هذا الكتاب وأن يسهم في تحقيق السعادة لأبناء مصر العزيزة.

المؤلفة

تَفَسُّلٌ

السعادة ليست ما نملك، ولا من أنت، ولا ماذا تفعل، فالسعادة لا تعتمد على شيء من العوامل الخارجية، بل كل اعتمادها على داخلية نفسك.

السعادة هي رايتك فيها ونظرتك إليها، فقد نجد شخصين يعملان عملا واحدا، ولكل منهما مقدار متساو من المال والمركز، ومع ذلك نجد أحدهما مبشرا والآخر سعيدا! ولماذا؟ لأن لكل منهما انجاسا عقليا مختلفا! بمعنى أن أفكارك التي تسيطر عليك هي المحك الرئيسي لسعادتك، وكل فرد فينا يحصل على السعادة، بقدر ما يوطد عزمه على أن يصبح سعيدا.

تقول الدراسات السيكلوجية، أننا لو قارنا بين أنفسنا كما هي، وكما يجب أن تكون عليه، لوجدنا أننا أنصاف أحياء! ذلك أننا لا نستخدم إلا جزءا يسيرا من قدراتنا العقلية، أو بمعنى آخر: إن الفرد منا يعيش في نطاق ضيق يضطغه لنفسه، رغم أنه يملك قوى مختلفة الأنواع، ولكنه يخفق عادة في استخدامها! هذه القوى التي نخفق في استخدامها هي التي نتحدث عنها في هذا الكتاب، لكي تساعدنا على استكشاف طاقاتنا وتنميتها والانتفاع بها.

من المشفق عليه أن التعليم ليس تلقين المبادئ والقواعد وحسب، ولكن التعليم لا يصبح مجزيا إلا إذا اقترن بالتطبيق العملي، فإذا أردت أن تتعلم المبادئ الواردة في هذا الكتاب، وجب أن تفعل شيئا في هذا السبيل، طبق هذه المبادئ في كل مناسبة، فإذا لم تفعل فسوف تنساها سريعا، فالمعرفة التي تعلق بأذهاننا هي المعرفة التي نستخدمها كل يوم. واعلم عند قراءتك لهذا الكتاب، أنك لا تجمع معلومات وحسب، بل تسعى إلى تكوين عادات جديدة، واكتساب طريقة أفضل لتحسين نوعية الحياة، وهذا يحتاج إلى وقت ومثابرة.

حاول أن تتخذ هذا الكتاب مرجعا عمليا في العلاقات الإنسانية، فإذا واجهتك مشكلة خاصة، كاستمالة طفلك، أو اجتذاب زوجتك، أو القيام بعمل صعب، فلا تسارع باتخاذ قرار، بل قلب صفحات الكتاب واستعرض الاقتراحات المناسبة وحاول تطبيقها.

أنت تريد تحقيق آمالك في الحياة، وأن تستفيد من طاقاتك الكامنة، ولذلك فأنك محتاج إلى اكتشاف الذات، وهذا الاكتشاف ممكن أن يكون نقطة تحول في حياتك، فأنت تمتلك طاقات هائلة كامنة في داخلك، ممكن أن تجعل حياتك رائعة، وكل ما تحتاجه الآن هو التصميم على اكتشافها واستخدامها. عندما تدرس هذا الكتاب، ستشعر بتفهم أعمق للحياة والناس، وبعد

ذلك متبداً فى بناء قواك والاستفادة بالكثير من مواهبك وقدراتك التى كنت تجهل وجودها،
وكم ستكون سعيداً فى استخدامها.

هذا الكتاب مكون من ثمانى فصول اختيرت بعناية لتحقيق السعادة لنفسك، بالأساليب
العلمية، لتتعرف على أسباب الانكفاء على الذات الناتج عن القلق، لأن القلق هو ابن شرعى
لسلبات العصر.

ستدرس فى هذا الكتاب المبادئ الأساسية التى تؤثر على العقل البشرى، وأساليب النهج
العقلى الذى يجلب لك السعادة، العلاقات الإنسانية.. وفن معاملة الناس ثم ندرس كيف ننعم
بحياة زوجية سعيدة لتكون أكثر قدرة فى تنشئة أبناء أصحاء نفسياً، وسيوضح لك فى كل هذا
أن هناك أفكاراً جديدة علمية تولد حماساً للعمل وللتقدم والسعادة.

وأخيراً، إذا تعلمنا كيف نتقبل أنفسنا، ونرى بوضوح مميزاتنا ونواقصنا، فإننا سنتحكم فى
عمل الأشياء الضرورية للوصول إلى أهدافنا، ومن ثم سنحقق السعادة لأنفسنا ولن حولنا.

المؤلفة

الفصل الأول

- ١ . مبررات اختيار الموضوع.
- ٢ . الأهداف العامة لهذا الكتاب.
- ٣ . الأهداف الخاصة للكتاب.
- ٤ . أهمية هذا الكتاب.
- ٥ . الفئة المستهدفة.
- ٦ . خطوات إعداد الكتاب.
- ٧ . محتويات الكتاب.
- ٨ . كيفية الانتفاع بهذا الكتاب.

مبررات اختيار الموضوع

المبررات عديدة من أهمها ما يلي:-

١- نحن نعيش حياة مليئة بالضغوط النفسية والتحديات الهائلة التي لم يسبق لها مثيل نتيجة

الحضارة الجديدة، والانتقال من المجتمع الصناعي إلى مجتمع جديد، من أهم صفاته الإنتاج غزير المعرفة والمعلومات وأن الكوادر القائمة على هذا الإنتاج تتصف بقدرات فكرية عالية ومن ثم يجب أن يكون بناء الإنسان على قمة أولويات مجتمعتنا وعلى الأخص صحته النفسية لأن الإنسان روح قبل أن يكون جسد.

٢- لقد بلدت الدولة جهودا فائقة في جميع المجالات للارتقاء بالمجتمع المصري ولدفع عجلة التنمية الاقتصادية والاجتماعية والصحية والتعليمية والسياسية، وأنجزت الكثير في مجال البنية الأساسية، وأدخلت العديد من المشروعات العملاقة ولكنها حتى الآن لم تمط الإنسان المصري حقه في الرعاية والاهتمام اللائق، ومن المعروف أن البداية الصحيحة لأي عمل ناجح هو الحصول على أفراد أصحاء من جميع النواحي حتى نضمن نجاح خطط التنمية في مصر.

٣- نحن في مصر بما لنا من تاريخ حضارى وحاضر تنموى، لامتلك إلا أن نهتم بالعلم والبحث العلمى في جميع المجالات لكي يستمر دورنا الرائد في الحضارة العالمية، حيث أن العلم هو الركيزة الأساسية لكل أنواع التقدم، وهو المفتاح الأول لتجاوز التخلف والمرضى لتحسين نوعية الإنسان وبالتالي تحسين جودة الحياة.

٤- نحن في مصر في حاجة إلى إعادة النظر في عاداتنا وسلوكياتنا بحيث نتمسك بما يستند إلى أساس علمى، وأن نحارب كل السلوكيات الخاطئة، التي تؤثر سلبا على جوانب كثيرة في حياتنا، خصوصا في عصر العولمة التي تتجه نحو التقارب بين الشعوب وترابط سكان الأرض ببعضهم البعض، ومن الملاحظ أن الانحياز نحو السلم وما يوفره لنا من مساعدة هو أفضل وسيلة لتقارب مصر مع الشعوب المتقدمة.

٥- إن ثورة المعلومات والتكنولوجيا في عالم اليوم تفرض علينا أن نتحرك بسرعة وفاعلية، لنلحق بركب الحضارة الجديدة، لأن كل من يتخاصر عن تطوير نفسه لن يكون له مكان مقبول في حياتنا المعاصرة، كما أن من يفقد في هذا السباق العلمى التكنولوجى مكانته، إنما سيفقد أيضا إرادته وثقته بنفسه وبذلك تفشل حياته.

٦- تهتم وزارات التربية والتعليم والصحة والشئون الاجتماعية والتعليم العالى، وغيرها بتطوير البرامج لتنمية الإنسان المصرى الذى هو الركيزة الأساسية لنجاح المشروعات العملاقة التى تقوم بها الدولة، وقد آن الأوان للتركيز على سعادة الإنسان وجودة الحياة التى يعيشها، وعلى ذلك يحتاج أغلب المواطنين للإلمام بالمفاهيم والمعلومات الأساسية التى تساعدهم على الحياة السعيدة المنتجة حيث أن زيادة الإنتاج ترتبط ارتباطا مباشرا بمعنويات الإنسان.

الأهداف العامة للكتاب

يهدف هذا الكتاب إلى تزويد القارئ بالمفاهيم العلمية والمعلومات الأساسية للإلمام بالطبيعة البشرية كما خلقها الله للتعرف على القوى مختلفة الأنواع التى يمتلكها الإنسان لكى يكتشف قدراته ويستفيد منها لتحسين نوعية حياته وحياة من حوله من الناس، ومن ثم تكوين الاتجاهات الإيجابية التى تساعد الإنسان على الاستفادة من قدراته الكامنة لتحقيق السعادة لنفسه ولمن حوله وذلك بهدف تنمية الشخصية المصرية من خلال اكتشاف الكثير من القدرات والمواهب التى تمهّل وجودها لدينا.

الأهداف الخاصة

هناك أهداف خاصة عديدة منها ما يلى:-

١- دراسة المبادئ الأساسية التى تؤثر على العقل البشرى لتخليصه من المواقف التى تؤثر على تفكيره.

٢- دراسة المنهج العقلى الذى يحقق السعادة لك ولمن حولك من الناس.

٣- دراسة الأساليب العلمية التى تجذب الناس إليك.

٤- دراسة الأساليب العلمية لكى تجذب الناس إلى وجهة نظرك.

٥- دراسة الأساليب العلمية التى تجعلك تملك زمام الناس دون أن تسيء إليهم.

٦- دراسة الأساليب العلمية التى تجعلك تعيش حياة زوجية سعيدة.

٧- دراسة علمية حول الرجل والمرأة.

ويلاحظ أن هذه الأهداف الخاصة مترابطة ومتداخلة وتكمل بعضها البعض وأن تحقيق السعادة لك فيه سعادة لمن حولك.

أهمية هذا الكتاب

هذا الكتاب له إسهامات كبيرة فى التنمية الاجتماعية للمعصر البشرى الذى تهتم به القيادة السياسية والتنفيذية اهتماما كبيرا بعد نجاح برامج الإصلاح الاقتصادى فى مصر، وفيما يلى نذكر بعض هذه الإسهامات:-

١- أصبحت العولة حقيقة واقعة وليست اختيارا، وأصبح الحل الوحيد أمام الحكومات لايمثل فى مقاومتها، ولكن فى كيفية إدارتها، وفهم خصائصها وقياس أبعادها وابتكار السياسات فى الداخل والخارج التى تحقق المصالح الوطنية، كما أن العولة تحمل فى طياتها إعادة النظر فى أسلوب حياتنا والثروة على قبول المسلمات، وتشجيع الفكر المستقبلى، لأبناء الوطن وصياغة عقولهم، لكى يزد إنتاجهم وتتحسن معيشتهم.. وهذا الكتاب له إسهامات كثيرة فى هذا الاتجاه.

٢- المعرفة بكل أنواعها ومجالاتها أصبحت عاملاً حاسماً فى التنمية خاصة بالنسبة للبلدان النامية، لأن ما تدفعه الدول النامية للمال المقدم مقابل حقوق الملكية الفكرية والمعرفة، زادت بدرجة كبيرة حتى أصبحت تزيد على ٨٠ مليار دولار فى الوقت الحالى، ويتطلب ذلك الحصول على المعرفة العالمية، وتطويرها، واستنباطها محليا، والاستثمار فى رأس المال البشرى يساعد على زيادة القدرة على الاستثمار فى التكنولوجيا، لتسهيل الحصول على المعرفة واستيعابها، لأن من يملك مقومات عناصر الإثقان، هو الذى يستطيع أن يحتل مكانا واحدا فى حياتنا المعاصرة.. هذا الكتاب يهتم بالعقل البشرى فى المقام الأول لكى يعطى أحسن ما عنده.

٣- هذا الكتاب يساهم فى عملية صياغة متكاملة لاسراتيجية مصرية قومية من أجل إعادة تأهيل مصر وتعبئة قدراتها العقلية بما يؤدى إلى زيادة القوى البشرية على الاستجابة لتحديات العولة، خصوصا بعد أن أصبح القرن الحادى والعشرين هو قرن العلم والمعلومات، وهذا يتطلب نوعية متميزة من الثروة البشرية التى تندفع إلى دائرة التحدى للإبقاء على مواقعهم فى العمل والنشاط، وهذا الكتاب يساهم بقدر كبير فى تنشيط العقول المصرية ودفعها للأمام.

٤- إن جوهر الصراع العالمى الآن هو سباق فى الأفكار العلمية والتكنولوجية. وكل الدول التى تقدمت كانت بسبب استيعاب العلم والأسلوب العلمى فى التفكير.. ونحن فى مصر نتحفز لنهضة شاملة فى جميع المجالات، والعلم هو بوابة التنمية المتواصلة والمستدامة، لأن من

يملك ناصية العلم والتكنولوجيا والمعلومات سيكون له مكان لائق في هذا العالم، كما أن الدولة التي تمتلك ميزة نسبية في الإنتاج والجودة هي التي تستطيع أن تحصل على مقومات القوة الجديدة في العالم وتحكم الأسواق وتجلب المستهلكين.

ونحن في مصر لانستطيع أن ندخل هذه المنافسة العالمية إلا بخبرات وقدرات متميزة للأفراد تنافس الخبرات والقدرات التي يتمتع بها أبناء الدول المتقدمة، وعلينا أن ننافس دولاً تمتلك مقومات الحضارة الجديدة والتكنولوجيا العالمية High Tech. وليس أمامنا الآن سوى الاستفادة من العقل البشري في مصر إلى أقصى حد ممكن، وهذا الكتاب يحتمس الأفراد للعمل والإنتاج.

٥- في ظل التغيرات العالمية والتكنولوجية السريعة والمتلاحقة والإنجازات البحث العلمي المبهرة التي تفوق قدرات الخيال البشري والإنساني، تعلقت مفاهيم التنمية البشرية بصورة جذرية، وأصبح المنصر البشري هو الغاية والهدف النهائي لكل الجهود التنموية باعتباره الأداة الرئيسية لضمان نجاحها واستمرارها وتواصلها، وبذلك تهتم الحكومة في الوقت الحاضر بمشاركته الفعالة في كل حلقاتها وأعمالها لتحويل البشر إلى عنصر حقيقي من عناصر ثروة مصر وهو ما يهدف إليه الكتاب.

٦- الحضارة الجديدة التي نعيشها الآن هي مزيج من التقدم التكنولوجي والثورة المعلوماتية، الفائقة السرعة في إطار نظام جديد، له هياكله وله نظامه الإنتاجي المتميز، وله انعكاساته الصناعية، وأثاره الأخلاقية والاجتماعية، وإذا لم يهتم الإنسان بتنمية قدراته العقلية سيعرض لعدة ضغوط نفسية وفسولوجية، لإخفاقه في ملاحقة التغيرات السريعة الهائلة التي تشنها تكنولوجيات تتبدل وتتغير، بإيقاعات سريعة تتجاوز قدراته على التلقى والاستيعاب، كما أنه سيواجه بكم هائل من الخيارات، تلقى عليه صبه الإلزام بها، والانتقاء منها، وإلا تعرض للإحباط الذي هو من أهم أسباب العنف والإرهاب والتخلف. وهذا الكتاب يساهم إلى حد كبير في تخفيف الضغوط النفسية على الأفراد.

٧- يولد الإنسان في هذا العالم وهو مزود بقدرات عقلية خاصة، وطاقات دافئة، تحتاج إلى أساليب معينة، لكي تنفجر هذه القدرات والطاقات إلى أقصى ما يمكن، ومن المعروف أن العوامل التي تؤثر في الإنسان هي عوامل ثقافية في المقام الأول. وهذا الكتاب يزود القارئ بالمعلومات والاتجاهات الضرورية لتحسين نوعية الإنسان وبالتالي تحسين جودة الحياة في مجتمعنا.

٨- لما كانت قضايا التنمية البشرية التى تهتم بها مصر حاليا تشكل محليا أساسيا له انمكاساته، التى تؤثر على المجتمع فإن هذا الكتاب يساهم فى تخطيط البرامج والخدمات وقى اتخاذ السياسات والإجراءات التى تحد من الآثار السلبية المتوقعة، كما أنه يساهم فى رسم المستقبل الذى نتطلع إليه ويقدم الحلول والمقترحات اللازمة لتحسين جودة الحياة وبالتالي تحسين جودة الإنتاج فى مصر.

٩- من أهم الظروف والتغيرات الدولية والمحلية، والتى تؤثر على الصحة النفسية للإنسان هو تنوع وتمايز البشر كنتيجة لتطور تكنولوجيا المعلومات والاتصال، ذلك أن المعلومات تتزايد بشكل متسارع، وتؤثر فى جميع عناصر الحياة، وهذا الوضع يدفع إلى مزيد من تطور تكنولوجيا المعلومات والاتصال، ويقود بالتالى إلى مزيد من تولد المعلومات، مما يترتب عليه زيادة فى تمايز البشر وتنوعهم، والذي يقود إلى مزيد من المعلومات ويتيح مجتمع ما بعد الصناعة.. هناك خيارات واسعة أمام الفرد من نظم تربية، وتعليمية وثقافية، وترويحية ومعلوماتية، وبخاصة ما يتعلق باستيعاب نظم تكنولوجيا المعلومات. وإزاء ذلك يتطلب الأمر توفير قدر كبير من طمأنينة المواطن على نفسه والاتفاق على مجموعة من المبادئ السلوكية والأخلاقية على أسس علمية، وهذا من أهم أهداف هذا الكتاب.

١٠- شدة المنافسة بين الدول، نظرا لما يشهده عالم اليوم من تحولات فى البنية الاقتصادية (السوق الأوروبية المشتركة، التكتلات الاقتصادية... إلخ) من أجل تحقيق مزيد من المزايا... وسوف نشهد المنافسة بسبب الإيقاع السريع للتقدم العلمى، والتطور التكنولوجى، ومن أجل أن يحافظ الإنسان على قدر من التكيف مع التغير، وتوفير الطمأنينة فى النفوس، والسلامة فى التصرف، فإن وهذا يتطلب أن يكون التفكير العقلانى والسلوك العلمى هو السائد، إذ أن حياتنا هى ما تصوغه لنا أفكارنا.

١١- إنسان العصر الحالى تتنازعه قوتان:

أ- قوة جذب نمو التقاليد والمعتقدات والمعادن القديمة الموروثة.

ب- قوة دفع نمو الجديد والحديث والمعاصر.. والحالة كهله قد ولدت نوعا من الاغتراب للإنسان عن نفسه وعن مجتمعه. معنى هذا أننا منهجيا نعيش فى عصر مضى، لأن طريقة التفكير المستندة إلى السلطة كانت هى الطريقة السائدة شرقا وغربا، وحضاريا نعيش عصرنا معتمدين على منتجات الحضارة المصرية... أدى ذلك إلى الازدواجية التى

تسود حياتنا، حيث أصبحت الوسائل الحضارية المصرية فى أيدينا، والمنهج الفكرى القديم فى رؤوسنا.

إن الصورة الذهنية للإنسان عن نفسه وعن مجتمعه تشكل إلى حد كبير بما يقدم له من علم وثقافة، وكلما زاد الاهتمام بالمعلم والثقافة كلما ساهم ذلك فى تدعيم أواصر المواطنة، والالتزام والولاء، والعطاء والإنتاج، وهى روافد أساسية لمحاربة العنف والإرهاب والتخلف. ومن هنا تبدو أهمية التنمية البشرية والتركيز على توازن الإنسان وإثلافة اجتماعيا ونفسيا، وهو من أهم أهداف هذا الكتاب.

الفئة المستهدفة

جميع أفراد المجتمع من الطبقة الوسطى وما فوقها، وتلاميذ المدارس الثانوية وطلبة وطالبات الجامعات المختلفة فى محافظات مصر - وكذلك الآباء والأمهات والمعلمين والمعلمات وكل المهتمين بتحقيق السعادة لأنفسهم ولن حولهم بالأساليب العلمية الحديثة.

خطوات إعداد الكتاب

يمكن تلخيص خطوات إعداد الكتاب كما يلى:

- ١- جمع المعلومات من نتائج الدراسات والبحوث السابقة المحلية والأجنبية فى المجالات التى تتصل بالطبيعة البشرية والفصوص فى أعماقها للنهوض بالإنسان ومحاولة تغيير سلوكياته إلى الأفضل.
- ٢- تحليل الطبيعة البشرية لمعرفة العوامل التى تؤثر فيها وتأثر بها لمعرفة الأسباب التى تؤثر على سلوكياتها.
- ٣- تقسيم المعلومات التى تتوصل إليها إلى فصول كل منها يختص بدراسة جانب معين من جوانب الطبيعة البشرية.
- ٤- إعداد دراسة علمية حول الرجل والمرأة أى إعداد دراسة تحليلية للأسرة المصرية.

محتويات هذا الكتاب

يتألف هنا الكتاب من ثمان فصول كما يلى:

الفصل الأول: يتناول مبررات اختيار الموضوع - الأهداف العامة والخاصة للكتاب، أهميته، الفئة المستهدفة، خطوات إعداده، كيفية الانتفاع به؛ محتويات الكتاب.

الفصل الثانى: يهتم بدراسة المبادئ الأساسية التى تؤثر على العقل البشرى لتخليصه من المواقف التى تؤثر عليه ويناقش ثلاثة عشر مبدأً.

الفصل الثالث: يهتم بدراسة للتيج العقلى الذى يحقق السعادة لك ولبن حولك ويناقش أربعة عشر مبدأً.

الفصل الرابع: يهتم بدراسة الأساليب العلمية التى تحجب الناس إليك ويناقش سبعة أساليب فى هذا الشأن.

الفصل الخامس: يهتم بدراسة الأساليب العلمية التى تجعلك تملك زمام الناس دون أن نسىء إليهم أو تستبد عنهم ويناقش تسعة أساليب فى هذا الشأن.

الفصل السادس: يهتم بدراسة الأساليب العلمية التى تجعلك تعيش حياة زوجية سعيدة ويناقش ثمانية أساليب فى هذا الاتجاه.

الفصل السابع: يقدم دراسة علمية حول الرجل والمرأة ويناقش ١٨ مبدأ فى هذا الشأن.

فيكون مجموع البنود التى يتناولها هذا الكتاب هو ٨٤ مبدأ منها ٦٤ فى مجال الطبيعة البشرية والعلاقات الإنسانية.

كيفية الانتفاع بهذا الكتاب

للانتفاع بهذا الكتاب عليك بعمل الآتى:-

- ١- أوجد رغبة عميقة فى تنمية مقدرتك على معاملة الناس، قل لنفسك مراراً وتكراراً "إن نجاحى وشخصيتى وسعادتى تتوقف إلى أبعد حد على مهارتى فى معاملة الناس".
- ٢- اقرأ كل فصل من هذا الكتاب قراءة أولية سريعة لتستخلص فكرته العامة، وإذا أفرك هذا بالانتقال إلى الفصل الذى يليه فلا تستجيب لهذا الإغراء، اللهم إلا إذا كنت تقرأ لمجرد التسلية، أما إذا كنت تستهدف تنمية مقدرتك على معاملة الناس، فارجع حيث بدأت، وأعد ما قرأت فى إمعان فكر، وستجد أن هذه الطريقة ستوفر لك الوقت وتضمن لك الحصول على أفضل النتائج.

٣- قف كثيرا خلال قراءتك، وتأمل فيما تقرأ، واسأل نفسك: كيف، ومتى تستطيع أن تطبق هذه المقترحات عمليا؟ فهذا النوع من القراءة سيفيدك أكثر مما لو انطلقت تقرأ دون توقف.

٤- اجعل في يديك وأنت تقرأ، قلما أحمر أو أسود، فإذا وصلت إلى اقتراح وجيه فيفيدك في شيء، فضع تحته خطاً، فإذا كان الاقتراح ذا شعب متعددة فاجعل تحت كل منها خطاً أو علامة، فوضع العلامات في الكتاب يجعله أكثر إمتاعاً وأسهل في المراجعة عند اللزوم.

٥- راجع كل ما قرأت من أن الآخر لكي تحتفظ بسلسلة الأفكار حتى تتغلب على النسيان، اجعل هذا الكتاب في مواجهتك كل يوم، وألق عليه نظرة هابرة كلما أمكن ذلك، واذكر أن تطبيق المبادئ المذكورة لا يصبح اعتياداً إلا إذا داومت على مراجعة هذه المبادئ واستبقيتها ماثلة في ذهنك!

٦- اذكر، وأنت تقرأ هذا الكتاب، أنك لاجمع معلومات وحسب، بل تسعى إلى تكوين عادات جديدة واكتساب طريقة أخرى للمعيشة، وهذا يحتاج إلى وقت ومثابرة. وإذا صادفتك صعوبة في المداومة على تطبيق هذه المقترحات، فهذا شيء عادي! فإن يتقصد المرء الشخص الآخر - فهو أسهل من أن يحاول الفهم والإدراك، وأن يفتش عن الأخطاء أيسر من أن يفتش عما يستحق الثناء، وإن يتكلم فيما يحبه، أمتع من أن يتكلم فيما يحبه الناس!

٧- امتع زوجتك، أو ابنك، أو صديقك مبلغاً من النقود في كل مرة يشبكت فيها تخرج من أحد هذه المبادئ واجعل ممارستها للذة محتمة.

٨- حاسب نفسك كل فترة عن الأخطاء التي ارتكبتها، وأوجه الحكمة التي فعلتها، وبأى الطرق يمكن أن تقوم نفسك في المستقبل، وما هي الدروس التي تعلمتها من تجاربك السابقة، كل هذا لكي تنمي مقدرتك على معاملة الناس.

٩- سجل كفاحك في تطبيق هذه المبادئ على ورقة، أو في مفكرة خاصة، واحتفظ بها في مكان أمين، فكم تصبح متعة هذه الملاحظات التي تدونها عندما تحين فرصةلقاء نظرة عليها بعد وقت طويل!

الفصل الثاني

دراسة المبادئ الأساسية التي تؤثر
على العقل البشري وتعرقل التفكير
لتخليصه من المعوقات التي تؤثر عليه

هناك عدة مبادئ تؤثر على العقل البشرى وتعرقل التفكير، وفيما يلي نذكر ١٢ مبدأً وهي:

١. أفضل الأساليب للاستعداد للغذاء هي التركيز بكل ما تملك من ذكاء وحماس من أجل إنجاز عمل اليوم بجدية في نفس اليوم العالى.

٢. الخوف يؤدي إلى القلق، والقلق يجعلك متوتراً وعصبياً.

٣. لا تركز اهتمامك على التباهات، ولا تدع الأشياء الصغيرة تدمر سعادتك.

٤. اطرد القلق من عقلك بأن تكون دائماً مشغولاً، فالعمل أفضل علاج لإزاحة القلق.

٥. استخدم قانون المتوسطات لتنفيذ ما لديك من قلق.

٦. تعامل مع المحتوم إذا علمت أن الموقف يخرج عن طاعتك في التغيير، وقل في نفسك: هكذا هو... ولن يكون غير ذلك.

٧. لا تبك على اللبن المسكوب، ولا تحاول نشر نشارة الخشب.

٨. النقد الظالم يكون في أغلب الأحيان مديحاً مستتراً.

٩. ضع نظاماً لإيقاف الخسائر من قلقك.. وقرر ما يستأهل القلق عليه ثم ارفض أن تعطيه أكثر مما يستحق.

١٠. تعلم كيف تتخلص من القلق.

١١. تعلم تحليل وحل مشكلات القلق.

١٢. تعلم الطريقة المتكاملة لإبعاد القلق عن حياتك.

١٣. تعلم كيف يمكن إزالة ٥٠% من القلق على العمل.

وفيما يلي شرح لهذه المبادئ.

أفضل الأساليب للاستعداد للغد هي التركيز بكل ما تملك من ذكاء وحماس من أجل إنجاز عمل اليوم بجدية في نفس اليوم الحالي

هذه هي الطريقة الوحيدة للاستعداد للمستقبل.

- إن التفكير الجيد يتعامل مع الأسباب والنتائج ويؤدي إلى استنباط تخطيط منطقي بناء
بينما التفكير السيئ يؤدي في أغلب الأحوال إلى التوتر والاضطرابات العصبية.

- انظر إلى حياتك وكأنها ساعة رملية. من المعروف أن في قمة الساعة الرملية آلاف من
حببات الرمل، وأنها جميعاً تمر ببطء ونظام خلال الرقبة الضيقة الموجودة في منتصف الساعة -
وأنت وأنا لا نستطيع أن نجعل حبة رمل واحدة تمر بأكثر من اللازم من تلك الرقبة الضيقة دون
أن تكسرها - وهكذا، فأنت وأنا وكل الناس تشبه هذه الساعة الرملية، فنحن عندما نبدأ يومنا
في الصباح تكون هناك مئات المهام التي نشعر بوجوب إنجازها في ذلك اليوم، لكننا إذا لم نفكر
فيها كلها مرة واحدة، ونتركها تمر خلال اليوم واحدة تلو الأخرى، كما تفعل حببات الرمل
عندما تمر عبر الفتحة الضيقة للساعة الرملية، فإننا نكون مسؤولين عن تحطيم صحتنا الجسمية أو
العقلية. وبذلك ينبغي أن نتجز عمل واحد في المرة الواحدة ثم تنتقل بعد ذلك إلى العمل الآخر
وهكذا حتى يتم إنجاز كل الأعمال التي تنتظرنا، وبذلك لا نتعرض للموقع في التوتر والعصبية.
إن أي إنسان يستطيع أن يعيش بجلد وصبر وحب ونقاء إلى أن تقرب الشمس وهذا هو
كل ما تعنيه الحياة فعلاً.

إن أحد الأشياء المأساوية في الطبيعة البشرية، أننا نميل أحياناً إلى التملص من العمل،
جميعنا يحلم ببستان زهور سحرية بدون تعب بدلاً من الاستمتاع بالزهور وهي تفتتح خارج
نوافذنا.

يقول خبراء علم النفس إن أفضل الأساليب للاستعداد للغد هي التركيز بكل ما تملك من
ذكاء وحماس من أجل إنجاز عمل اليوم بجدية في نفس اليوم الحالي.

الخوف يؤدي إلى القلق والقلق يجعلك متوتراً وعصبياً

يؤثر الخوف في أعصاب معدتك بل إنه يغير العصارة المعوية لديك من الحالة الطبيعية إلى حالة غير طبيعية وتؤدي غالباً إلى حدوث الإصابة بقرحة المعدة، القرحة تؤدي عادة إلى الانتهاب تبعاً للتلال المتركمة من الإحباطات العاطفية.

إن أسباب الاضطرابات المعوية وقرحة المعدة لدى المرضى تتمثل في الخوف والقلق والكرامية والأنانية المفرطة والمعجز من تكيف أنفسهم مع العالم الواقعي من حولهم وهكذا نستطيع القول بأن قرحة المعدة تستطيع أن تؤدي إلى التهلكة.

لقد أمضى علم الطب قرناً في التعرف على هذه الحقيقة الكبرى وبذلك ظهر فرع في الطب يسمى Psychomatic Medicine وهو يبحث في الاضطرابات الجسدية الناشئة عن اضطرابات عقلية أو عاطفية، فالقلق قد يسبب المرض حتى للشخص المتبلد الحس!!!

والقلق قد يستطيع أن يقعدك في كرسى متحرك مريضاً بالروماتيزم والتهاب المفاصل (لا قدر الله).

وقد توصل أحد الأطباء إلى أن أهم الأسباب المؤدية إلى الإصابة بالتهاب الأعصاب ما يلي:
١- تحطم الزواج. ٢- الكوارث المالية والحزن. ٣- الوحدة والقلق. ٤- الامتناض طويل الأمد.
ومن الطبيعي أن هذه المواقف العاطفية الأربعة ليست الأسباب الوحيدة للإصابة بالتهاب المفاصل، لأن هناك أنواعاً كثيرة من التهاب المفاصل ترجع إلى أسباب متفاوتة.. ولكن أشهر الأسباب هي الأسباب الأربعة المذكورة.

كما أن القلق قد يتسبب في تساقط الأسنان لأن المشاعر غير السارة .. كتلك التي تنتج عن القلق أو الخوف أو التلمر.. قد تترك توازن عنصر الكالسيوم في الجسم، مما قد يؤدي إلى تساقط الأسنان.

وأخيراً، عزيزي القارئ ذكر نفسك بالثمن الباهظ الذي قد تدفعه من صحتك في مقابل القلق، وأن أولئك الذين لا يعرفون كيف يتخلصون من القلق يموتون صفار السن.

لا تكرس اهتمامك على التفاهات ولا تدع الأشياء الصغيرة تدمر سعادتك

نحن غالبًا نواجه المصائب الكبرى في حياتنا بشجاعة ، لكننا نترك التوافه. ولكن يبدو أن «الأشياء التافهة» قد تدفع بالناس إلى حافة الهاوية وهي السبب في «نصف القلوب المحطمة في العالم» ، وهناك مقولة شهيرة تقول : «إن القانون لا يشغل نفسه بتوافه الأمور» ، ومن ثم فلا أحد يحب أن يتعرض للقلق إن هو أراد الهدوء لمقله. وكل ما نحتاجه للتخلص من الضيق بالتوافه هو أن نؤكد على تغيير الاهتمام.. أى على بناء وجهة نظر جديدة في عقلنا، وجهة نظر مفعمة بالراحة...

مثال ذلك: كان أحد مؤلفي الكتب يعاني من القلق الشديد أثناء عكوفه على تأليف أحد الكتب بسبب الصوت المزعج الصادر عن أجهزة تبريد الماء الموجودة في مكان قريب من شقته حيث يصدر عن الجهاز أزيز وقرعقة، ومن ثم فقد كان هو الآخر يفرغ من الانفعال وهو جالس إلى مكتبه - وعندما ذهب مع بعض الأصدقاء إلى نزهة خلوية أثناء الاستماع لصوت قطع اللحم والمظم وهي تطلق تحت وهج النار - جال في خاطره مقدار الشبه بينها وبين أجهزة تبريد الماء قرب شقته ، فقال في نفسه : لماذا أحب صوتًا هنا وأكره غيره هناك؟ وعندما عاد إلى بيته قال لنفسه: «إن صوت قطع اللحم والمظم أثناء الشواء كان ممتعًا، وصوت المبردات هو نفس الصوت تقريبًا... ومن ثم يجب على ألا أقلق من الضجة» فمل ذلك وبعد عدة أيام كان شموه بالمبردات لا يزال قويًا .. لكنه سرعان ما نسي المسألة برمتها ، وأصبح لا يبالغ في أهميتها واستمر في تأليفه كالمعتاد.

فيجب عليك، عزيزي القارئ! ألا تكرس اهتمامك على التافهات، ولا تدع الأشياء الصغيرة تدمر سعادتك.

اطرد القلق من عقلك بأن تكن دائمًا مشغولاً فإن العمل أفضل علاج لإزاحة القلق

خذ المثال الآتي: فقد شخص ابنته التي يحبها كثيرًا وهي في سن الخامسة من عمرها، وكان هو وزوجته يعتقدان أنهما لن يستطيعا احتمال هذه الحسارة القادحة، وبعد عشرة شهور رزقه الله ببنة أخرى لكنها ماتت بعد خمسة أيام!! كان ذلك أكثر مما يستطيع هذان الزوجان

احتماله. ولم يستطع الأب النوم أو الأكل واهتزت أعصابه تماماً وفقد ثقته بنفسه .. وفى نهاية الأمر ذهب إلى عدة أطباء حيث كتب أحدهم له أقرصاً متومة بينما نصحه طبيب آخر بالقيام برحلة طويلة . جرب الوصفين لكن لم تفلح أى منهما.. وزادت وطأة الأسى عليه لكن الحمد لله فقد تبقى عنده طفل عمره ٤ سنوات كان يريد أن يلعب معه والده الذى لم يكن لديه مزاج للعب ولكن طفله لحوج فطلب الطفل من والده أن يصنع له قارباً وهذا القارب اللعبة يستغرق صنعه حوالى ٣ ساعات فقاوم الوالد حزنه وأخذ يصنع له القارب، وبعد الانتهاء من تنفيذه اكتشف الوالد أن تلك الساعات الثلاث التى قضاهما فى بناء القارب كانت أولى ساعات الاسترخاء العقلى والأمان التى حصل عليها خلال الشهور الأخيرة، إن ذلك الاكتشاف أيقظ الوالد من سباته ودفع به إلى التفكير، التفكير الحقيقى الأول الذى فعله منذ عدة شهور لأنه من الصعب عليك أن تقلق ما دمت منشغلاً بعمل شيء يتطلب التخطيط والتفكير .. إن بناء القارب قد أخرج القلق من فكرة الحزن، وبذلك قرر الوالد أن يكون مشغولاً بفعل شيء يتطلب التخطيط والتفكير الإيجابى.. وفى الليلة التالية خرج من غرفة إلى أخرى فى البيت فوجد أن عشرات من الأشياء فى البيت تحتاج إلى إصلاح مثل خزائن الكتب ودرجات السلم والنوافذ ومقابض الأبواب والحفيزات كلها تحتاج للإصلاح وكم كانت دهشته عندما استطاع خلال أسبوعين أن يعد بياناً يتضمن ١٠٠ أداة بحاجة إلى رعاية وصيانة، وعلى امتداد السنتين الأخيرتين كان قد انتهى من إصلاح معظمها وإلى جانب ذلك فقد امتلأت ساعات يومه بأعمال مشمرة، وفى ليلتين من كل أسبوع ذهب إلى معهد لتعليم الكمبيوتر وانهمك فى الأنشطة المعرفية. إلى أن أصبح خبيراً فى الكمبيوتر وحقق نجاحاً باهرًا فى حياته وكان يحضر عشرات الاجتماعات ويساعد فى الأنشطة الاجتماعية التطوعية وغيرها من الأنشطة الأخرى .

وهكذا أصبح الآن مشغولاً لدرجة أنه لم يعد لديه وقت للقلق. إن أى طبيب نفسانى سيخبرك أن العمل - أى الانشغال الدائم - هو أفضل الطرق العلاجية للأعصاب المريضة وإلا فبل من اليأس.

استخدام قانون المتوسطات لتفنيدها لديك من قلق

يقول خبراء علم النفس إن كل ما نعانيه من قلق وتعب ناتى من خيالنا وليس من الواقع وأن حياتنا هى ما تصوغه لنا أفكارنا.

مثال : منذ عدة سنوات انتشر مرض شلل الأطفال بشكل وبائى فى المكان الذى تقيم فيه

إحدى الأسر، وفي الأيام الماضية كاد القلق يصيب الأسرة بالهستيريا لكن الزوج أقنع زوجته أن تتصرف بهدوء، ففي البداية يجب أن تتخذ جميع الاحتياطات قدر الإمكان وأن تعتمد بأطفالها عن الزحام والمدرسة والسينما، وباستشارة الإدارة الصحية اكتشفا أنه حتى في أسوأ الظروف الوبائية لانتشار شلل الأطفال فإن عدد الأطفال الذين أصيبوا به، كان قليلاً - لم يكن ليتراوح بين المائتين والثلاثمائة في المتوسط في المدينة كلها وعددها ٢ مليون فرد - وبذلك شعرت الأسرة ببعض الارتياح برغم مأساوية عدد الإصابات، فإن إصابة أي من أطفالها بذلك المرض وفق قانون المتوسطات ستكون بعيدة الحدوث إذا أخذت الاحتياطات اللازمة.

«وفق قانون المتوسطات لن يحدث» إن هذه العبارة دمرت ٩٠٪ مما كانت تمنائه الزوجة من قلق وعادت لها الطمأنينة والراحة - إذن لكي ندمر عادة القلق قبل أن يدمرنا - دعونا نفحص السجل، دعونا نسأل أنفسنا: ما هي الفرص التي تجعل هذا الحدث الذي أثقل من أجله، وفقاً لقانون المتوسطات محتمل الحدوث؟ إن أغلب القلق الذي نعانى منه في حياتنا يأتي من خيالنا وليس من الواقع وما علينا إلا النظر إلى الجانب الإيجابي في تفكيرنا. وأنت عزيزي القارئ، استخدم قانون المتوسطات لتفيد ما لديك من قلق.

تعامل مع المحتوم إذا علمت أن الموقف يخرج عن طاقتك في التغيير وقل في نفسك: هكذا الموقف.. ولن يكون غير ذلك

كن مهبطاً لقبول الموقف للمحتوم كما هو، فالقبول بما حدث هو الخطوة الأولى للتغلب على تداعيات أية تعاسة.. إن الظروف ليست وحدها التي تجعلنا سعداء أو تعساء إنما الذي يؤثر فينا وفي مشاعرنا هي طريقة تفاعلنا مع هذه الظروف. فالسعادة موجودة في داخلنا وكذلك التعاسة فنحن نستطيع جميعاً احتمال الكوارث والمآسي والانتصار عليها... فقط لو أردنا ذلك، لكننا قد يراودنا الشك في قدرتنا، رغم أنه في داخل أنفسنا مصادر داخلية ذات قوة كبيرة، وإننا نستطيع ملاحظة تلك القوة، فقط لو شرعنا في استخدامها فالواقع أننا، فعلاً أقوى مما نظن لكل مشكلة على هذه الأرض علاج أو لا علاج.

فلذا وجد العلاج، فاسع لإحضاره وإن لم تجده فلا تفكر فيه .

مثال: لماذا نظن أن إطارات سيارتك محتمل السير على الطريق، وتكابد هذه المعاناة؟ لأن صناع الإطار حاولوا صناعته بحيث يقاوم الصدمات على الطريق... لكنه انفجر بسرعة وتمزق،

وبعد ذلك صنعوا إطاراً آخر يستطيع امتصاص صدمات الطريق، ومن ثم استطاع الإطار احتمالها ولذلك تستطيع أنت وأنا أن نعيش عمراً أطول ، وأن نستمتع برحوب أكثر نعومة، فقط لو أننا تعلمنا امتصاص الصدمات والاهتزازات على امتداد الطرق الوعرة للحياة.

فماذا يحدث لك ولى إذا نحن قاومنا صدمات الحياة بدلاً من امتصاصها؟ ماذا يحدث لو أننا رفضنا أن «نفتح» كشجرة البيلاب وأصررنا على المقاومة كشجرة الجميز؟ والإجابة بسيطة.. وهى أننا سندخل فى سلسلة من الصراعات الداخلية وستصاب بالقلق .. والتوتر .. والضيق .. والمصيبة.

قل لنفسك: افه وهنى السكينة كى أقبل بما لا أستطيع تغييره، والشجاعة لتغيير ما أستطيع، والحكمة لتمييز الفرق بينهما . إذن فلكى تحطم عادة القلق تعامل مع المحتوم إذا علمت أن الموقف يخرج عن طاعتك فى التغيير.

لا تبتك على اللبن المسكوب، ولا تحاول نشر نشارة الخشب،

مثال: أنشأ الشخص (س) مشروعاً على مستوى كبير لتعليم الكبار، والفتح له فروعاً فى مختلف المدن، وأنفق أموالاً كثيرة فى الإعلان عن المشروع ولكنه كان مشغولاً بالتدريس إلى حد أنه لم يكن لديه الوقت ولا رغبة فى رعاية المسائل المالية لهذا المشروع.. كان من السذاجة بحيث لم يدرك أنه بحاجة إلى مدير مالى موثوق فيه وناجح لمراقبة نفقاته. وفى النهاية وبعد حوالى عام اكتشف حقيقة مؤلمة، اكتشف أنه رغم الدخل الهائل الذى حققه المشروع من المبيعات لكنه حقق خسارة كبيرة له وبعد اكتشافه ذلك كان يجب عليه عمل شيئين:

١- كان يجب أن يتوفر لديه الفهم الجيد للمشروع من جميع جوانبه وأن يقلد بالخسارة خارج عقله تماماً ودون أن يشير إليها مرة أخرى على الإطلاق.

٢- كان يجب تحليل أخطائه وأن يتعلم منها درساً مفيداً.

ولكن هذا الشخص لم يفعل أيّاً من هذين التصرفين، بل إنه ظلّ حلى وقوعه فى دوامة القلق شهوراً طويلة. وفقد النوم وانخفض وزن جسمه .. وبدلاً من أن يتعلم درساً مفيداً من هذه الغلظة الفادحة، مضى على طريق القلق وفعل نفس الشيء مرة أخرى ولكن على مستوى أقل.

كان من الصعب عليه أن يعترف بخطئه ولكنه اكتشف بعد وقت طويل أنه من السهل تعليم
عشرين شخصاً ما يجب عمله من أفعال طيبة، وأنه يجب عليه «ألا ييكن على اللين المسكوب»
وأن الحسارة التي حققها لا يعوضها الحزن، لكن بقليل من الفكر والحرص كان بالإمكان الحفاظ
على ماله من الضياع وكل ما يستطيع عمله إزاء خسارته أن ينسأها وأن يتجه إلى فعل شيء
إيجابي مفيد .

إن المثل الشعبي القائل «لا تيك على اللين المسكوب» مثل شائع، ونحن نعرف جميعاً أنه
جاء نتيجة الخبرة العميقة للجنس البشري ولكننا كثيراً ما ننسأها ولا نطبقها في حياتنا اليومية !!
لأن المعرفة لن تصبح قوة مؤثرة ما لم يتم تطبيقها.. وعلى هذا فمن أهداف هذا الكتاب أن
نذكرك بما يساعدك على إراحة القلب عن نفسك. نحن نتصمك أيقاً بالأنا تنشر نشارة الخشب
لأنها قد نشرت بالفعل فهي تشبه الماضي وعندما تلقى بسبب أشياء مرت في الماضي فإنك
تكون - ببساطة تحاول نشر نشارة الخشب !! وعلى هذا ينبغي ألا تنقض الحاضر بأشياء محزنة،
وقعت في الماضي وانتهى أمرها.

النقد الظالم يكون في أغلب الأحوال مليحاً مستتراً

أنت عندما تنقد ظلماً فعليك أن تذكر أن ذلك يحدث في أغلب الأحوال لأنه يعطى
شعوراً بأهميته، وهو أيضاً يعني، أنك تحقق إنجازاً ما، وأنت جدير بالاهتمام، ذلك أن كثيراً من
الناس يمتلكهم إحساس بالرضا عندما يحقرون من شأن أولئك الذين هم أفضل منهم تعليمياً
وأكثر منهم نجاحاً.

إن السوقيين من الناس يستثمرون لذة هائلة في سرد أخطاء العظماء من الناس .

أنا لا أذهب إلى تجاهل كل النقد... لكنني أتحذّر من تجاهل النقد الظالم فقط... وعلى ذلك
فمنما تعرض لنقد جائر تذكر القاعدة التالية:

افعل أفضل ما تستطيع، ثم افتح مظلتيك القديمة، وامنع أطار النقد من التسرب إلى
رقتك. ينبغي أن ترحب بالنقد البناء الموضوعي، القائم على المعرفة، والذي يصدر بدافع
الحرص على المساعدة. وإذا سمعت شخصاً يتحدث عنك بسوء فيجدر بك ألا تدافع عن
نفسك، لأن الأحمق هو الذي يفعل ذلك.. ولكن دعنا نكون أصلاء .. متواضعين .. وأذكياء ،

دعنا نحير ناقدنا، ونكتب المديح لأنفسنا بأن نقول: لو كان ناقدى قد عرف بكل أخطائى الأخرى فلا بد أنه كان سيتفادنى بشكل أكثر قسوة مما فعل.

وخلاصة القول ، إن النقد الجائر يكون فى أغلب الأحوال .. مديحاً مستتراً، وهو يعنى أنك أوجدت لدى الآخرين، الغيرة والحسد.

افعل أفضل ما تستطيع للوصول إلى الجودة والإتقان ، واحتفظ بدختر تسجل فيه المحادثات التى ارتكبتها، ثم انتقد نفسك- وحيث لا أمل فى أن تكون مثاليًا فى كل شيء فاطلب نقدًا غير مفرض، نقدًا موضوعيًا، يوصلك إلى أعلى درجات النجاح.

ضع نظاماً لإيقاف خسائرك، وقدر ما يستأهل القلق عليه، ثم ارفض أن تعطيه أكثر مما يستحق

إن أهم الأسرار التى تكفل الراحة الفعلية للمقل هو الإحساس بالقيم - إننا نستطيع حذف ٥٠٪ من قلقتنا إذا استطعنا أن نطور لدينا نوعاً من الأساس الذمنى الذاتى .. بقيمة الأشياء لدينا وبقيمة ما تعنيه تلك الأشياء بالنسبة لحياتنا..

مثال: إذا أخذت مثلاً ٢٠ ألف جنيه من نقودك ونقود أصدقائك وذهبت للبورصة لكى تستثمرها اعتقاداً منك أنك تعرف خبايا البورصة فإذك قد تحقق بعض الأرباح من بعض المضاربات .. لكن فى نهاية الأمر ممكن أن تخسر، فلا تجعل الظروف تفريك بأن تدمر النقود الحقيقية من أجل النقود المتوقعة.

مثال آخر: إذا كنت على موعد مع صديق ينذر أن يحضر فى مواعده بحيث تضطر إلى التجول هنا وهناك لمدة نصف ساعة قبل أن يحضر صديقك فالأفضل أن توقف الحسارة فى الوقت بأن تقول لصديقك: إن نظام إيقاف الحسائر فى انتظارك هو: ١٠ دقائق فقط - فإذا تأخرت عن ذلك فإن مكان عشائتنا سوف يعطى لآخرين وتضيق علينا فرصة الحصول على مكان .

هناك ٣ أسئلة هامة يجب أن تسألها لنفسك فى مثل هذه الظروف:

١- ما هى القيمة الفعلية التى تمنحني لهذا الشيء الذى أقلق من أجله؟

٢- عند أية نقطة أستطيع أن أضع نظاماً لإيقاف الحسائر من هذا القلق وإن أنساه؟

٣- ما هي بالضبط القيمة التي سوف أدفعها لهذه الخسارة؟ هل دفعت بالفعل أكثر مما تساوى؟
وبذلك يمكنك وضع نظاماً لإيقاف خسائرك ، وتقليل القلق ولكن قدر ما يستأهل القلق
عليه، ثم ارفض أن تعطيه أكثر مما يستحق.

تعلم كيف تتخلص من القلق؟

هناك ٣ خطوات للتخلص من القلق:

١- حلل الموقف بموضعية وبدون خوف وضع في حساباتك ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث
نتيجة هذا الفشل.. لن يضعك أحد في السجن أو يطلق عليك الرصاص ا.

ب- بعد أن تصورت أسوأ ما يمكن أن يحدث ، اقنع نفسك بقبوله.

ج- استعمل كل طاقتك ووقتك بهدوء، في محاولة لتحسين ذلك الشيء الأسوأ الذي
كنت قد قبلت به من الناحية العقلية .. حاول تقليل الخسارة .

إن القلق من خصائصه أن يدمر قدراتنا على التركيز ويعرقل قدرتنا على التفكير ومن ثم
نفقد كل قدرة على اتخاذ القرار الصحيح لكننا عندما نجبر أنفسنا على مواجهة أسوأ الاحوال
والقبول بها من الناحية العقلية ، فإننا نتخلص من كافة التخيلات المبهمة ، ونضع أنفسنا في
الموقف الذي نستطيع معه أن نكون قادرين على التركيز في حل مشكلاتنا . إذا كنت تعاني من
مشكلة القلق، اعمل ما يلي:

١- اسأل نفسك: ما أسوأ ما يمكن أن يحدث؟

٢- وطد نفسك على القبول به إذا اضطرت لذلك.

٣- ثم تقدم بهدوء لتحسين ذلك الشيء الأسوأ.

إن أولئك الذين لا يعرفون كيف يتخلصون من القلق يموتون صغار السن. لأنهم سيصابوا
ببعض الهضم وبعض أنواع قرحة المعدة، واضطرابات القلب، والأرق، وبعض أنواع الصداع،
وبعض أنواع الشلل، ومرض السكر، والروماتيزم، وارتفاع ضغط الدم وغيرها كثير .. وبذلك
يمكن القول أن الإنسان يمكن أن يكون عدو نفسه!! وبذلك يتبين أن تعلم كيف تتخلص
من القلق.

تعلم تحليل وحل مشكلات القلق

يجب أن نهىء أنفسنا للتعامل مع مختلف أنواع القلق من خلال تعلم ثلاث قواعد أساسية لتحليل المشكلة وهي:

١- الحصول على الحقائق.

٢- تحليل الحقائق.

٣- التوصل إلى قرار، ثم تنفيذ هذا القرار.

وأهمية الحصول على الحقائق كبيرة لأننا إذا لم نحصل على الحقائق فلن نستطيع حتى محاولة حل مشاكلنا بطريقة صحيحة، وبدون الحقائق يصبح كل ما نستطيع عمله هو أن ندور حول أنفسنا في حيرة .

إن نصف القلق الموجود في العالم ناتج عن أناس يحاولون اتخاذ القرار من قبل أن تتوفر لديهم المعرفة الكافية التي يعتمد عليها اتخاذ القرار.

وإذا قضى الإنسان وقته في استخلاص الحقائق بطريقة موضوعية، فإن قلقه سيتبخر في ضوء المعرفة.

ليست هناك وسيلة يمكن أن يلجأ إليها الإنسان لتجنب التفكير فإذا انزعجنا من الحقائق بشكل مطلق، فإننا نلهث وراء الحقائق التي تدعم أفكارنا، ومن ثم نستبعد كل الحقائق الأخرى! لأننا نريد فقط الحقائق التي تدعم أفعالنا.. وتناسب مع تفكيرنا المرغوب، ونؤكد على أفكارنا السابق التوصل إليها!!

إن كل شيء يتفق مع رغباتنا الشخصية يبدو حقيقياً.. وكل ما هو غير ذلك يسبب لنا الغضب.. ولذلك فإننا نكتشف صعوبة الحصول على حلول لمشكلاتنا... المهم يجب أن نحمل عواطفنا بعيدة عن تفكيرنا حتى يمكن أن نستخلص الحقائق بطريقة موضوعية.. وتلك مهمة ليست سهلة خصوصاً عندما تكون نحت وطأة القلق، فعندما نقلق، فإن عواطفنا تهيج ويتمزق تفكيرنا.

والملاحظ أنه من اليسير تحليل الحقائق بعد تدوينها لأن مجرد كتابة الحقائق على قطعة ورق ومحايد مشكلاتنا بوضوح، يمضي بنا مشواراً طويلاً باتجاه التوصل إلى قرار حكيم بمعنى أن المشكلة المحددة جيداً هي مشكلة محلول نصفها، وبذلك يجب أن تعلم تحليل وحل مشكلات القلق.

تعلم الطريقة المتكاملة لإبعاد القلق من حياتك

لا شك أن العلاج الناجح من القلق هو اليقين الدينى ؛ لأن الإنسان لم يستطع حتى الآن أن يفسر لغز الكون، أو لغز الحياة، فنحن محاطون بأشياء غامضة كثيرة. إن طريقة عمل جسمك شيء عميق الغموض .. وكذلك الحال بالنسبة للكهرباء فى بيتك.. وهكذا الزهرة الثابتة من شق بالجلد..

إننا لو عرفنا كيف يكون النبات قادراً على تحويل ضوء الشمس، والماء وثنائى أكسيد الكربون إلى سكر طعام فسوف يكون بمقدورنا تغيير وجه الحياة. حتى طريقة عمل للحرك فى سيارتك يعتبر لغزاً غامضاً، ولقد استهلكت معامل البحوث فى شركات تصنيع السيارات عدة سنوات وأنفقت ملايين الدولارات فى محاولة اكتشاف كيف ولماذا تقوم الشرارة فى السلتلر بإطلاق انفجار يؤدي إلى انطلاق سيارتك.

إننا لا نفهم تلك الانفاز الكائنة فى أجسامنا أو الكهرياء أو محرك الغاز، ولكن هذا لا يجب أن يحول دون استخدائنا لها والاستمتاع بها ، كما أن عدم فهمنا للحكمة من الصلاة، لا يجب أن يصرفنا عن التمتع بالحياة الأكثر ثراء والتي يجلبها لنا الدين، لأن الإنسان كما يقولون لم يخلق كى يفهم الحياة ولكن لكى يعيشها!!

إن الدين يجلب لنا القيم الروحانية التى نجعلنا نقبل على الحياة بصورة أكثر حيوية وثراء وثناعة- إن الدين يعطى اليقين والأمل.. والشجاعة وبذلك يبعد عنا التوتر والاضطراب، والخوف، والقلق، ويجعل للحياة هدفاً.. وإتجاهاً وبذلك تطور سمادتنا إلى حد كبير.. ويعطينا صحة جيدة تساعدنا على أن نحقق من أجل أنفسنا واحة سلام، وسط رمال الحياة الدائمة.. فالدين نشاط مهم ومفيد للصحة.

لعمدنا يحاصرنا الضيق وتبلغ أقصى حدود قدرتنا على الاحتمال، فإن كثيرين منا، وفى غمرة بأسهم.. يتجهون إلى الله.. تذكر دائماً أنك لست وحيداً فى هذه الحياة، فإن الله معك دائماً. إن الصلاة تشهد مبدأ نشيطاً للعمل .. فهى الخطوة الأولى فى اتجاه العمل ، وهى الطريقة المتكاملة لإبعاد القلق من حياتك.

كيف يمكن إزالة ٥٠% من القلق على العمل؟

إن مشكلات العمل مثلها مثل أى مشكلات أخرى ويمكن إزالة ٥٠% من القلق على العمل بالإجابة على الأسئلة الآتية:

١- ما هى المشكلة؟ لابد من تحديد المشكلة تحديداً واضحاً ثم كتابتها على الورق بطريقة متخصصة.

٢- ما سبب حدوث المشكلة؟ هناك ظروف كامنة عند جلوس المشكلة حاول البحث عنها وضعها أمامك.

٣- ما هى جميع الحلول المتاحة لكل المشكلة؟ لكى تتوصل إلى الإجابة على هذا السؤال حلل المشكلة وأسبابها إلى أجزاء وحاول أن تقيم كل نشاط تقوم فيه لحل المشكلة وقارن بين كل الحلول المقترحة لكى تختار أفضلها.

٤- ما هو الحل المقترح الأفضل؟ نفذ الحل الأفضل وقيمه فى ضوء الأنشطة التى تقوم بها ومعايير النجاح فى ضوء أهدافك المرغوبة . وعلى ذلك فإنك إذا تعلمت هذه المبادئ وطبقتها فى مجال العمل فإن ٥٠% من قلقك فى العمل يزول.

الفصل الثالث

دراسة المنهج العقلي الذي يحقق
السعادة لك وللمن حولك من الناس

- يتلخص المنهج العقلى الذى يحقق لك السعادة فى عدة مبادئ هى:
١. فكر وتصرف بالبتهاج.. ولسوف تشعر بالابتهاج.. دعونا نملأ عقولنا بأفكار إيجابية عن الصحة والشجاعة والأمل، لأن حياتنا هى ما تصنعه أفكارنا.
 ٢. لا تحاول مطلقا الوقوف على قدم المساواة مع أعدائك، ولا تضع دقيقة واحدة فى التفكير فى أناس لا تحبهم.
 ٣. لا تقلق بسبب الجحود، بل توقع حدوثه.
 ٤. احسب ما لديك من نعم، وليس ما لديك من مشكلات.
 ٥. تذكر: ليس على وجه الأرض من هو مثلك، وعليك اكتشاف نفسك.
 ٦. إذا حصلت على ليمونه، اصنع عصير ليمون.. وتعامل مع نقاط الضعف فيك بطريقة إيجابية.
 ٧. تخلص من الكآبة عن طريق مساعدة الآخرين.
 ٨. استرح قبل أن تتعب.
 ٩. تعلم كيف تتخلص من التعب.
 ١٠. تعلم فن الاسترخاء.
 ١١. تعلم كيف تتجنب القلق وتتمتع بالشباب.
 ١٢. تعلم العادات السليمة لمقاومة الإجهاد والقلق.
 ١٣. تخلص من الضجر الذى يؤدى إلى الإجهاد والقلق.
 ١٤. تعلم كيف يمكن الوقاية من القلق على الأرق.
- وفيما يلى شرح لهذه المبادئ.

فكر وتصرف بإبتهاج.. وسوف تشعر بالإبتهاج. دعونا نملاً عقولنا بأفكار إيجابية عن الصحة والشجاعة والأمل، لأن حياتنا هي ما تصنعه أفكارنا

إن الكثير مما نسميه شراً.. يمكن في أغلب الأحيان تحويله إلى شيء مفيد ومنشط، من خلال تغيير بسيط للنهج الداخلي لدى الشاكي، من نهج الحروف إلى نهج القتال. فلنقاتل في سبيل سمادتنا. باتباع برنامج يومي من الإبتهاج والتفكير الإيجابي وهو ذلك البرنامج الذي عنوانه «اليوم فقط».

١ - اليوم فقط سأكون سعيداً، إن معظم الناس يكونوا سعداء بقدر ما يهيؤون عقولهم عليه.. فالسمادة تأتي من الداخل وليست نابعة من أشياء خارجية.

٢ - قل لنفسك اليوم فقط.. سأحاول تهية نفسي وفق ما هو كائن ولن أحاول تهية كل شيء وفق رغباتي الخاصة.. سأعامل مع أفراد أسرتي، وفق ما هي عليه، وكيف نفسى وفقاً لها.

٣ - اليوم فقط.. سأحاول بجسمي.. سأدريه.. سأرعه.. لا أسيء استعماله.. لا أهمله.. حتى يستطيع أن يكون كآلة متكاملة تعمل في خدمتي.

٤ - اليوم فقط.. سأحاول تقوية عقلي.. سأتعلم شيئاً مفيداً، لن أكون راكداً ذهنياً... سأقرأ شيئاً يتطلب جهداً وتفكيراً وتركيزاً.

٥ - اليوم فقط.. سأعمل لشخص ما خيراً دون انتظار المقابل.. وسأفعل شيئاً على الأقل لا أريد فعلهما ولكن سأفعلهما من أجل التدريب فقط.

٦ - اليوم فقط سأكون مقبولاً.. سأبدو على أحسن حال، وألبس أفضل الملابس.. سأتكلم بصوت منخفض، أتصرف بحكمة، أكون محابداً إزاء المديح، لا أنتقد شيئاً، لن أحاول اكتشاف خطأ في سلوك الناس.

٧ - اليوم فقط.. سأحاول الحياة لهذا اليوم، لن أستعدي مشكلات حياتي كلها.. إنني أستطيع أن أعمل لمدة ١٢ ساعة، في أشياء تناسبني.

٨ - اليوم فقط.. سيكون لي برنامج عمل.. سأسجل لكل ساعة ما أتوقع عمله فيها، لكنني لن أطيعه بجدائره، بل سأحتفظ به.. لأنه سيمالج عندي «التسرع والترداد».

٩ - اليوم فقط.. سأعطي نفسي نصف ساعة مع الهدوء والاسترخاء.. وخلال النصف ساعة سأذكر في الله كي أدخل في حياتي تأملاً ولو بسيطاً.

١٠ - اليوم فقط.. لن أخاف، لن أخاف، من أن أكون سعيدا.. كى أستمع بما هو جميل.. أنكر فى أولئك الذين أحبههم ويحيوننى.

لا تحاول مطلقًا الوقوف على قدم المساواة مع أعدائك ولا تضيق دقيقة واحدة فى التفكير فى أناس لا تحبهم

إذا حاول أشخاص آتانيون الاستفادة منك، فاحذهم من قائمة علاقاتك، لكى لا تحاول أن تتساوى معهم، لأنك عندما تحاول أن تتساوى معهم، فسوف تضر بنفسك أكثر مما تضر بالشخص الآخر. تضر بك من عدة طرق، فهى قد تدمر صحتك. إن شخصية المصابين بارتفاع ضغط الدم هى انصافهم بازدياد الآخرين، فعندما يصبح الازدياد مزمنًا، فإنه يكون مصحوبًا بارتفاع ضغط الدم المزمن والاضطرابات القلبية.

إن الكراهية للناس تدمر قدراتنا على التمتع حتى بالطعام. ولا تنطوع لإشغال موقدًا لخضمتك حتى لا يهترقك به.

الملاحظ أنه على مرّ العصور، أشعلت البشرية الشموع لأولئك الأشخاص الذين لم يضمروا حقًا ضد أعدائهم.

يقول خبراء علم النفس: لكى تفرس فى نفسك نهجًا عقليًا يحقق لك السعادة تذكر ما يلى:-

لا تحاول مطلقًا الوقوف على قدم المساواة مع أعدائك، لأنك لو فعلت ذلك فسوف تضر نفسك أكثر بكثير مما تضر بهم - ولا تضيق دقيقة واحدة فى التفكير فى أناس لا تحبهم..

لا تقلق بسبب الجحود بل توقع حدوثه

من الطبيعى بالنسبة للناس نسيان الاعتراف بالجميل، ولذلك إذا أردنا أن ندور حول أنفسنا فى انتظار عرفان الجميل، فإننا بذلك نخطو نحو الكثير من وجع القلب.

وإذا أردنا الحصول على السعادة، فلتتوقف عن التفكير فى الاعتراف بالجميل أو فى الجحود، وأن نمطى لغيرنا من أجل تحقيق سعادة العطاء. يجب علينا أن نذكر أن جزءاً كبيراً من أبنائنا يتشكل تبعاً لما نضمنه نحن معهم.. وهكذا لكى يكون لدينا أبناء يعترفون لنا بالجميل يجب أن

نكون نحن من المعترفين بالجميل لغيرنا، وأن نراقب ما يصدر عنا من أقوال، ولتجنب الوقوع في القلق بسبب الجحود.

وبدلاً من القلق بسبب الجحود فلتتوقع حدوثه.. دعونا نتذكر أن الطريق الوحيد لتحقيق السعادة ليست في توقع العرفان بالجميل ولكن في العطاء من أجل تحقيق متعة العطاء. ولنتذكر أن العرفان بالجميل شيء ينبغي أن نزرعه في أبنائنا وأن ندرهم على أن يكونوا أوفياء للجميل.

وملخص القول: أنه بدلاً من القلق بسبب الجحود، فلتتوقع حدوثه. وتحقيق السعادة ليست في توقع العرفان بالجميل، ولكن في العطاء من أجل تحقيق متعة العطاء. وإذا أردنا أن يكون أبنائنا أوفياء للجميل، فمن الواجب أن ندرهم على أن يكونوا كذلك.

احسب ما لديك من نعم وليس ما لديك من مشكلات

لماذا لا تتوقف الآن وتساءل نفسك: من أي شيء أقلق؟ فقد تكتشف أن المسألة غير هامة أو غير خطيرة بالمقارنة بغيرها. ذلك أن حوالي ٩٠٪ من الأشياء في حياتنا تسير على ما يرام، ١٠٪ منها خاطئة. وإذا أردنا أن نكون سعداء، يجب علينا أن نركز في ال ٩٠٪ الصحيحة ونجاهل ال ١٠٪ الخاطئة.. أما إذا سعينا إلى القلق والمرارة ثم أصبنا بقرحة المعدة فكل ما نكون قد فعلناه أننا ركزنا على ال ١٠٪ الخاطئة ونجاهلنا ال ٩٠٪ الرائعة. عليك أن تفكر في كل ما يجب أن نكون شاكرين بسببه، ثم اشكر الله على تلك النعم التي منحنا إياها.

نحن، أنت، وأنا نستطيع أن نحصل على خدمات طيب البهجة بالمجان، وفي كل ساعة من اليوم من خلال تركيز انتباهنا على تلك الثروات التي لا تصدق والتي نمتلكها.. الثروات التي تفوق كثيراً كنوز الدنيا.. فهل تقبل أن تباع كلتا عينيك مقابل بلون جنه؟ كم تقبل ثمناً لرجليك؟ أو يديك؟ أو حاسة السمع لديك؟ أو أبنائك أو أسرته؟ اجمع ثمن ممتلكاتك هذه وسوف تكتشف أنك لن تقبل بيع ما لديك مقابل كل كنوز الدنيا. لكن هل نحن نعرف قيمة كل هذه النعم؟ لا.. فنحن نادراً ما نفكر فيما لدينا، ونفكر دائماً فيما ينقصنا.. أجل.. فالانجاء إلى أننا نادراً ما نفكر فيما لدينا، إنما يمثل أكبر مأساة على وجه الأرض، وتلك المأساة ربما تكون قد تسببت في تحقيق قدر من البؤس يفوق كل ما سببته الحروب والأوبئة على امتداد التاريخ.

إننا، أنت وأنا، يجب أن نخجل من أنفسنا.. فقد عشنا طوال أيام حياتنا على أرض طيبة.. لكننا كنا عميانا للدرجة أننا لم نستطيع أن نرى، وكنا متخمين بالنكد والقلق للدرجة فقدنا معها القدرة على المتعة.

المهم: احسب ما لديك من نعم وليس ما لديك من مشكلات.

تذكروا: ليس على وجه الأرض من هو مثلك وعليك اكتشاف نفسك

إن علم الجينات يخبرنا أن جزءاً كبيراً مما أنت عليه جاء نتيجة ٢٣ كروموسوماً شارك بها والدك، ٢٣ كروموسوماً أخرى شاركت بها والدتك. وهذه الكروموسومات الـ ٤٦ يمزى إليها كل شيء يحدد ما ورثت منهما. ففي كل كروموسوم يوجد عشرات بل مئات الجينات، يوجد جين واحد يكون هو - في بعض الحالات - القادر على تغيير حياة الفرد بأكملها.. حقاً - إننا مملوءون بأشياء عجيبة. حتى بعد اتصال والدك ووالدتك، كانت هناك فرصة واحدة من بين ٣٠٠ ألف بليون فرصة هي التي ولد منها الشخص الذي هو أنت بالتحديد! وبمعنى آخر إذا كان لديك ٣٠٠ ألف بليون أخا وأخنا فقد يكونون جميعاً مختلفون عنك. ولكن.. هل هذا مجرد كلام نلقه على عواهنه؟ كلا.. إنه حقيقة علمية، وإذا كنت تريد قراءة المزيد منه فارجع إلى إحدى كتب الوراثة في هذا الشأن.

وعلى ذلك فكن أنت نفسك ولا تكن خليطاً من الآخرين. إنك لن تستطيع أن تكتب كتاباً يتوافق مع نجيب محفوظ ولكنك تستطيع أن تكتب كتاباً يتفق معك أنت.

كن نفسك ولا تحاول أن تقلد الآخرين وما يجب عليك أداؤه هو الأقرب لك، وإذا لم نستطع أن نكون شمساً فكن نجماً.. فليست العبرة بحجم ما تريح أو ما تخسر ولكن كن في أفضل ما تكون.

ولكي نزرع في أنفسنا منهاجاً عقلياً يمكن أن يحقق لنا السعادة والتحرر من القلق فاعمل بالنصيحة التالية:

دهونا لا تقلد الآخرين - دعنا نكتشف أنفسنا ونكون ذواتنا، الحسد جهل، والتقليد انتحار.

إذا حصلت على ليمونة، اصنع عصير ليمون وتعامل مع نقاط الضعف فيك بطريقة إيجابية

كلما درست مشاوير حياة الرجال العظماء، كلما تفهمت بعمق أن عددا هائلا منهم قد حقق النجاح لأنهم بدأوا وأماهم معوقات تحتم عليهم أن يحولوها إلى كفاح عظيم وثمار عظمى.. أى أن نقاط الضعف فينا ينبغي أن تأخذ بأيدينا بطريقة إيجابية.

أجل. فمن المحتمل أن يكون بيتهوفن ألف موسيقاه الرائعة لأنه كان أصما - وأن هيلن كيلر قد نبفت لأنها كانت ضريرة وبكماء.. ولئن لم يكن تشايكونسكى قد انزعج إلى حد فظيع، كاد يوصله إلى الانتحار بسبب زواجه المأساوى.. ومن حياته للزعجة.. فما كانت لتولد لديه الطاقة اللازمة لتأليف سيمفونيته الرائعة.

وداروين الرجل الذى غير المفهوم العلمى للحياة على وجه الأرض قال: لو لم أكن إنسانا عاجزا إلى هذا الحد، فما كنت على الإطلاق لأنتج هذا العمل الضخم الذى أجزته.. وبذلك يبنى أن تقابل الضعف بطريقة إيجابية.

مثال: رجل استبد به القلق والارتباك عندما اختير عضوا فى لجنة بنوك دولية رغم أنه حتى ذلك الوقت لم يكن لديه حساب فى أى بنك.. وكان محيطا للدرجة أنه كاد يستقيل من اللجنة التى عين بها لولا أنه خجل من الاعتراف بالهزيمة، وفى غمرة اليأس، قرر أن يدرس لمدة ١٦ ساعة يوميا، وأن يحول ليمونة الجهل عنده إلى عصير ليمون من المعرفة.. وبفعلته تلك استطاع تحويل نفسه من شخص عادى إلى شخصية مرموقة.

وأنت عزيز القارئ، إذا حصلت على ليمونة فاصنع عصير الليمون وتعامل مع نقاط الضعف فيك بطريقة إيجابية مفيدة.

تخلص من الكآبة عن طريق مساعدة الآخرين!

حاول كل يوم إسعاد شخص ما. وقد يقول البعض: لماذا يجب على إسعاد الآخرين والآخرين لم يحاولوا إسعادى؟ الإجابة: لأنك يجب أن تفكر فى صحتك، أما الآخرون فسوف يعانون فيما بعد.

السبب الفعلى للمرض هو افتقار المريض إلى التعاون، وبمجرد أن يصل نفسه برفاقه على أساس متساوٍ ومتعاون فسوف يتحقق له الشفاء - إن أهم إنجاز يحققه الدين هو حب الجار، لأن

الشخص الذى لا يهتم برفائه، هو الذى يصادف أكبر المصاعب فى حياته، وهو الذى يرتكب الإضرار بالآخرين. إن أشخاصا كهؤلاء هم الذين تتولد من بينهم كافة الإخفاقات الإنسانية، فإن كل ما نطلبه من الكائن البشرى، هو أنه يجب أن يكون رفيقا عاملا وطيبا.. وأن يكون صديقا للآخرين.. كما يجب أن يكون شريكا حقيقيا فى الحب والزواج. لأن محاولة إسعاد الآخرين ستؤدى بنا إلى التوقف عن التفكير فى أنفسنا. وهو ذات الشيء الذى ينتج عنه القلق.. والخوف.. والاضطرابات النفسية.

إن هناك أناسا استطاعوا نسيان أنفسهم من أجل كسب السعادة، إن ثلث عدد الأشخاص الذين يهرعون إلى الأطباء النفسانيين طلباً للمساعدة، إنما يستطيعون علاج أنفسهم بأنفسهم، لو أنهم اهتموا بمساعدة الآخرين وتوقفوا عن التفكير فى مشاكلهم.

ومهما كانت حياتك رتيبة، لابد أن تلتقى ببعض الناس كل يوم فى حياتك، فماذا تفعل معهم؟ حاول أن تكتشف السبب الذى يجعلهم متذمرين وساعدهم قدر استطاعتك. وخلاصة القول: دعونا ننسى تعاستنا الذاتية، من خلال محاولة خلق بعضا من السعادة لدى الآخرين.. فعندما تكون جيدا بالنسبة للآخرين، ستكون الأنضل بالنسبة لشخصك أنت.

استرخ قبل أن تتعب

الإجهاد يؤدى إلى القلق أو يجعلك حساسا للإصابة بالقلق - إن الإجهاد يضعف مقاومة الجسم للبرد ولغات أخرى من الأمراض.. الإجهاد يؤدى أيضاً إلى إضعاف مقاومتك لمشاعر الخوف والقلق، ولذلك تكون الوقاية من الإجهاد هى وقاية من القلق. ولقاومة الإجهاد والقلق فإن القاعدة الأولى هى:-

استرخ كثيرا.. استرخ قبل أن تتعب. لأن الإجهاد يتراكم بسرعة مذهشة، إن الشباب والرجال يستطيعون السير بطريقة أفضل، والوقوف لفترة أطول، إذا هم ألقوا متاعهم على الأرض، واستراحوا ١٠ دقائق من كل ساعة.. إن قلبك يضخ الدم الكافى إلى كافة أجزاء جسمك كل يوم، بما يعادل ملء خزان حربية سكة حديد وهو كل أربع وعشرين ساعة يذل من الجهد ما يكفى لحمل عشرين طنا من الفحم إلى رصيف بارتفاع ٣ أقدام، وهو يؤدى هذا الكم من العمل الحارق لمدة ٦٠ - ٧٠ عاما أو ربما تسعين عاما ١١ فكيف يصمد لذلك؟ معظم الناس لديهم فكرة بأن القلب يعمل طول الوقت، والواقع أن هناك فترة راحة محددة بعد كل خفقة..

فالقلب عندما يخفق بسرعة معتدلة بمعدل ٧٠ نبضة في الدقيقة، فإنه يكون قد عمل - بالفعل - لمدة ٩ ساعات فقط في ال ٢٤ ساعة. وهكذا يكون حاصل جمع فترات راحة الكلية هو ١٥ ساعة كاملة في كل يوم.

الراحة ليست عدم فعل شيء.. الراحة إصلاح، ذلك أنه في فترة راحة قصيرة يوجد من قوة الإصلاح أكثر بكثير مما تكلفه غفوة لمدة ٥ دقائق للحيلولة دون حدوث الإجهاد.. ولتسمح لي أن أكرر: خذ فترات راحة متكررة .. افعل كما يفعل قلبك.. استرح قبل أن تتعب، ولسوف تضيف ساعة إلى ساعات يفظتك اليومية في العمل والنشاط.

تعلم كيف تتخلص من التعب

في البداية نريد أن نطرح السؤال الآتي: -

إلى أي حد يستطيع العقل البشري أن يعمل دون أن يصل إلى الإجهاد؟

والإجابة هي: عندما يكون الدم الذي يمرر بالمخ أثناء نشاطه فإنه لا يظهر على المخ أي أعراض للإجهاد على الإطلاق!! ولكن إذا سحبت نقطة دم من شرابين أحد العمال أثناء قيامه بعمل مجهود مجده مليئاً بـ «سميات الإجهاد» وهي منتجات الإجهاد، لكنك إذا أخذت نقطة دم من مخ شخص مثل «الينشتاين» عند نهاية اليوم فقد لا تظهر فيها سميات إجهاد مهما كانت حالة العمل، ذلك لأن المخ يستطيع أن يعمل على حال من الجودة والتفوق في نهاية يوم عمل ٧ ساعات أو حتى ١٢ ساعة من للجهد، بنفس المستوى من الجودة والتفوق التي كان عليها عند بداية اليوم! إذن، يمكن القول أن المخ لا يتعب على الإطلاق، وما دام الأمر كذلك، فما الذي يجعلك تتعب إذن؟ لقد دلت الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن معظم ما نصاب به من إجهاد ينتج من سلوكياتنا العقلية والعاطفية ونحمل الجزء الأكبر من الإجهاد ذى أصل عقلي.

وقد وجد أن بعض الإجهاد الذي يصيب الذين يقضون ساعات عملهم جلوساً ويستمتعون بصحة جيدة يرجع إلى عوامل سيكولوجية وهي التي نقصد بها العوامل العاطفية. فما هي أنواع العوامل العاطفية التي تتعب العامل؟ أي البهجة؟.. أي القناعة؟ لا.. على الإطلاق!.. بل إن الضجر.. والاستياء.. والشعور بعدم الاحترام.. التمجيل.. الجزع.. القلق - هي العوامل العاطفية التي تنتهك العامل وهي التي تجعله حساساً للبرد، وتخفض إنتاجه، وهي التي تعيده إلى بيته مصاباً بصداع.. فنحن نتعب لأن هواتفنا هي التي تنتج في أجسامنا توتراً عصبياً.

أهم علاج للإجهاد العصبي هو الاسترخاء.. الاسترخاء.. الاسترخاء.. تعلم أن تسترخي أثناء أدائك لعملك.

إن التوتر هو عادة، والاسترخاء هو عادة، والعادات السيئة يمكن القضاء عليها واستبدالها بعادات جيدة، ومن العادات الجيدة هي أن تتعلم كيف تتخلص من التعب.

تعلم فن الاسترخاء

الاسترخاء ليس عملية سهلة لأنها قد تحتاج إلى تغيير عادات حياتك كلها، لكن الشئ تستأهل ما يبذل من أجلها من جهد، لأنها تؤدي إلى حياة أفضل.

كيف تسترخي؟ هل تبدأ بمقلك، أم تبدأ بأعصابك؟.. أنت لن تبدأ بأى من الاثنين.. لأنك - دائماً - ستبدأ بالاسترخاء بعضلاتك. نفترض أننا سوف نبدأ بعينيك. اقرأ هذه الفقرة من الصفحة، وعندما تصل إلى نهايتها، اضبطع إلى الوراء.. أفلق عينيك وحاول أن تقول لعينيك في صمت: انصرفي.. انصرفي.. أوقفى التوتر.. أوقفى التجهم.. أوقفى التجهم.. انصرفي.. انصرفي. وكرر ذلك عدة مرات وبيطه شديد لمدة دقيقة واحدة.

ستلاحظ أنه لم تمض غير ثوان قليلة وقد بدأت عضلات العين في إطاعة تلك الأوامر؟ إنك ستشعر وكأن بدا قد امتدت وأزالت عنك التوتر.. شئ لا يصدق كما يبدو، فقد اختزلت.. في تلك الدقيقة كامل مفاتيح وأسرار فن الاسترخاء، إنك تستطيع أن تفعل نفس الشئ مع الفكين، ومع عضلات الوجه، ومع الرقبة، ومع الكتفين - ومع كامل الجسم. بيد أن أهم عضو على الإطلاق هو العين، لأن العينين تلعبان دوراً بالغ الأهمية في تخفيف التوتر العصبي، لدرجة أنهما تحرقان ربع الطاقات العصبية التي يستهلكها الجسم، وهذا هو السبب الذي من أجله يعاني كثيرون من ذوى النظر القوى من إجهاد العين..

ولبما يلى ؟ اقتراحات تساعدك على تعلم الاسترخاء:

١ - استرخ في لحظات الفراغ، واجعل جسمك طرياً كجورب قديم، فإذا لم يكن عندك جورب فالقطة قد تفيد في هذا الشأن. هل رأيت في حياتك قطة نائمة وقت شروق الشمس؟ ننصحك أن تقلد هذه القطة في طريقة استرخائها.

٢ - اجعل قدر المستطاع وأنت في وضع مريح، وتذكر أن التوترات الواقعة على الجسم تؤدي إلى حدوث آلام في الكتفين وإجهاد عصبي.

٣ - راجع نفسك ٤ أو ٥ مرات كل يوم، وقل لنفسك: هل أنا أصعل بطريقة أكثر إرهافاً من الواقع؟ هل أستخدم عضلات لا داعي لها في العمل الذي أقوم به؟ وسوف يساعدك هذا على تكوين عادة الاسترخاء.. إن واحداً من اثنين من بين أولئك الذين يعرفون علم النفس لديه عادة الاسترخاء.

في نهاية اليوم اختبر نفسك مرة أخرى: اسأل نفسك: كم أبذل مرهقاً؟ إذا كنت متعباً فهو ليس بسبب العمل اللهني الذي أقوم به ولكنه يكون بسبب طريقة أدائي ذلك العمل.

تعلم كيف تتجنب القلق وتتمتع بالشباب

إن أفضل طرق علاج القلق هي أن تتحدث عن مشاكلك مع شخص تثق به. وهذه الطريقة تطلق عليها «تطهير المواقف» تحدث بشكل مستفيض حتى يتيسر إخراجها من عقلك. ذلك لأن المكروب على القلق والحفاظ عليه مكنوناً داخل النفس ينسب في حدوث الانهيارات المصيبة الكبرى. والسبب في ذلك هو أن شعورك بأن هناك في هذا العالم من يرغب في الاستماع إليك، ومن يستطيع أن يفهمك. فهل تحمل للمشكلة؟ لا.. لأن ذلك ليس سهلاً.. لكن ما أحدث التغيير هو سلوك التحدث مع الشخص الآخر، والحصول على قليل من النصيح، وقليل من التعاطف الإنساني، ومن ثم فإن ما حققه التغيير بالعقل هو تلك القيمة العلاجية الهائلة التي تكمن في الكلمات.

وعلم النفس التحليلي يعتمد إلى حد ما، على هذه الطاقة العلاجية للكلمات. فعلى من أيام فرويد، كان المعلقون يدركون أن المريض يستطيع تحقيق الشفاء من الاضطرابات الداخلية لو استطاع أن يتكلم، مجرد أن يتكلم. فلماذا يحدث هذا؟ ربما لأننا نستطيع - من خلال الكلام - أن نكتسب رؤية داخلية أفضل قليلاً في حل مشكلتنا، كما نستطيع أن نحقق تفهماً أفضل لتلك المشكلات.. ذلك أنه لا أحد يعرف الإجابة الكاملة، لكننا جميعاً نعرف أن طرد المشكلات من خلال الكلام أو إزاحتها عن صدورنا، إنما يحقق شفاءً عاجلاً.

فنعلمنا تمنى من مشكلة عاطفية، فلماذا لا نبحث فيما حولنا عن شخص نتحدث إليه؟ ومن ثم فلنقرر - أولاً - من هو الشخص الذي نستطيع أن نقب به ثم نتخار.. وقد يكون ذلك المختار قريباً، أو طبيباً، أو محامياً، أو وزيراً، أو غيره، ثم تقول لذلك الشخص «إنني» أنشدك النصيح.. لدى مشكلة، وأرجو منك أن تنصت إليّ وأنا أترجمها في كلمات، فقد تستطيع نصحي، لأنك قد ترى في ذلك الشيء زوايا لم أستطع أنا رؤيتها بنفسى، لكن حتى إذا لم

تستطيع أن تجد لها حلاً، فإنك تكون قد قدمت مساعدة هائلة، لو أنك جلست واستمعت لى وأنا أحدث عنها» ومن ثم، فإن الجهر بالحديث عن الأشياء يعتبر إحدى وسائل العلاج الرئيسية التى يستخدمها الأطباء النفسانيون.

وهناك بعض الأفكار أخرى هامة يمكن اتباعها وهى:

١ - احتفظ بدفتر مذكرات، أو دفتر ملصقات للقراءة الإيجابية.. وفى هذا الدفتر تستطيع لصق جميع القصائد، أو الدعوات أو المقطعات والنصوص التى تتأثر بها بصفة شخصية وتعطيك شحنة إيجابية. وعندما تهبط معنوياتك، فقد تجد فى ذلك الدفتر مشهداً يبعد عنك الكآبة.

٢ - لا تقف طويلاً عند عيوب الآخرين:

هناك إحدى السيدات وهى زوجة كثيرة الشكوى من زوجها وجددت نفسها فى مواجهة سؤال من أحد الأصدقاء: ماذا تفعلين إذا توفي زوجك؟.. ووعتها الفكرة لدرجة أنها جلست على الفور، تكتب بياناً تذكر فيه، النقاط الإيجابية فى زوجها. فلماذا لا نجرب أنت نفس الشيء عندما يتمكن منك شعور بانك تزوجت إنساناً مفترياً؟.. ربما - بعد قراءة البيان - تكشف القضايل التى يتمتع بها شريك حياتك، وبأنه شخص يسعدك الالتقاء به وعلى الدوام!!

٣ - اهتم بالناس: طور فى داخلك اهتماماً حميماً بالناس الذين يشاركونك حياتك.. خذ المثال الآتى: هناك سيدة كانت تشعر أنها وحيدة، حيث لم يكن لديها أصدقاء. نصحتها الطبيب النفساني بأن تعد حديثاً عن الشخص الذى تلتقى به بعد الجلسة.. ومن ثم بدأت تلوح يديها لكل من رآتهم وتحدثت معهم.. كانت تحاول أن تعرف كيف كانت تمضى حياتهم. إنها كانت تتكلم مع الناس فى كل مكان فأصبح لها أصدقاء كثيرين.. وهى الآن تعيش سعيدة.. نشيطة.. جذابة.. وقد شقيت من آلامها.

٤ - أعد جدولاً لأعمال الغد قبل أن تدخل اليوم إلى الفراش:

ما أهمية ذلك؟ إنجاز المزيد من الأعمال.. تقليل الشعور بالإجهاد.. الشعور بالفخر والإنجاز.. مع وقت فراغ، يكفى لتحقيق أنشطة الراحة والمتعة.

٥ - تجنب التوتر والإجهاد - استرخ!.. استرخ!

فليس هناك ما يجعلك تبدو عجوزا بأسرع ما يجلبه لك التوتر والإجهاد.. وأيضاً لا شيء سيدمر انتعاشك ونظراتك الحيوية كما يفعل الإجهاد والتوتر!! وتذكر أن الأرض الصلبة النظيفة أفضل للاسترخاء من الفراش اللين، لأن الأرض تعطي مزيداً من المقاومة، كما أنها مفيدة للممود الفقري.

هناك بعض التدريبات التي تستطيع أدائها، جربها لمدة أسبوع، ثم لاحظ كيف تبدو نظراتك وهيئتك العامة.. هي كما يلي:

أ - تمدد مسطحاً على الأرض كلما شعرت بالتعب.. تمدد إلى أقصى طول ممكن لجسمك وتخرج على الأرض إن شئت.. اعمل هذا مرتين يومياً.

ب - أخلق عينيك.. حاول أن تقول شيئاً مثل: «الشمس ساطعة في السماء.. السماء زرقاء وبراءة.. الطبيعة هادئة وتحكم في العالم.. وأنا.. بصفتي ابناً للطبيعة أتناغم مع الكون.. والأفضل من ذلك أن تتجه إلى الله بالدعاء.

ج - إذا كنت لا تستطيع أن ترقد، فإليك تستطيع تحقيق نفس التأثير بالجلوس في كرسي صلب بحيث تجلس مستقيم الظهر في الكرسي.. كما هو الحال في مثال الكاتب المترعب في الآثار المصرية القديمة.. ثم دع يديك تستريحان.. والكفين إلى أسفل، ويديك عند مؤخرة فخذيك.

د - اشدد أصابع القدمين، ثم دعها تسترخي.. اشدد عضلات رجليك، ثم دعها تسترخي، اعمل ذلك ببطء مع بقية العضلات متجهاً إلى أعلى، إلى أن تصل إلى رقبتيك، ثم دع رأسك تدور بتأقل.. وكأنها كرة قدم، داوم على مخاطبة عضلاتك قائلاً: انصرفي.. انصرفي..

هـ - هدئي أعصابك بتنفس بطيء وثابت، تنفس من أعماقك، بتناغم واحد (كما يفعل لاعبو اليوجا) وهي من أفضل الطرق لتهدئة الأعصاب.

و - فكر في التجمعات والتجهيزات التي على وجهك، وحاول التخلص منها.. فكك تعبيرات القلق التي تشعر بوجودها فيما بين الحاجبين وعلى جانبي فمك، اعمل هذا مرتين يومياً، فقد لا تحتاج للذهاب إلى النادي الصحي لعمل مساج، لأن التجمعات وتعبيرات القلق قد تخفى من الداخل في اتجاه الخارج.

تعلم العادات السليمة لمقاومة الإجهاد والقلق

هناك أربع عادات عملية لمقاومة الإجهاد والقلق وهى :-

أ - اجعل مكتبك خاليا من جميع الأوراق باستثناء تلك المتعلقة بالمشكلة القوية التى تتعامل معها. ويطلق على هذا السلوك «الإدارة البيتية الجيدة». وهى الخطوة الأولى تجاه إدراك النجاح، حيث أن النظام هو قاتون الله، وهو القانون الأول لإدارة الأعمال.

إن مجرد النظر إلى مكتب متخم بالبريد والتقارير والمذكرات التى لم تستكمل إجراءاتها لهوشىء كاف بأن يملأ النفس بالارتباك، والتوتر، والقلق، بل وربما هو أسوأ من ذلك بكثير. فالتذكر الدائم لعدة أشياء يجب عملها وليس ثمة وقت لإنجازها، قد يسبب لك القلق والندف بك إلى التوتر والإجهاد، فتتحدر بك إلى مشاعب ارتفاع ضغط الدم، والاضطرابات النفسية، وقرحة المعدة.

ب - الإحساس بالواجب، والتحرك نحو الأشياء التى يجب إنجازها.. عليك أن تنجز الأشياء حسب ترتيب أهميتها.

قد يقال إن الإنسان لا يستطيع - طول الوقت - إنجاز الأشياء حسب ترتيب أهميتها؛ لكن إذا وضعت خطة لإنجاز الأشياء الأكثر أهمية فى المقام الأول، يعتبر أفضل من الارتجال على طول الطريق.

ج - عندما تواجه مشكلة، حلها فى وقتها ما دامت لديك الحقائق اللازمة لاتخاذ القرار.. لا تؤجل اتخاذ القرارات.

راضى أن تحل مشكلة واحدة، حتى تصل فيها إلى قرار. ثم انتقل إلى مشكلة أخرى وهكذا.. وقد يكون القرار مجرد الحصول على مزيد من الحقائق، وقد يكون فعل شئ بشأن المشكلة.. المهم هو اتخاذ قرار بشأن كل مشكلة قبل تناول غيرها.

د - تعلم أن تنظم .. وتؤوض.. وتشرف. حتى لا تسحقك التفاصيل والفوضى وتسيطر عليك مشاعر القلق والتوتر. إن المديرين الذين يقيمون مشروعات كبيرة دون أن يتعلموا كيفية التنظيم والتفويض وتوزيع المسئوليات على تلك المشروعات سرعان ما يسقطون فى هوة الاضطرابات القلبية الناتجة عن التوتر والقلق.

تخلص من الضجر الذي يؤدي إلى الإجهاد والقلق

يعتبر الضجر أحد الأسباب الرئيسية للإجهاد إذ أن سلوكك العاطفي هو المسبب لهذا الإجهاد.. عندما يشعر الإنسان بالضجر فإن استهلاك الأوكسجين ينخفض أما التمثيل الغذائي فإنه ينشط بمجرد شعور الشخص بالاهتمام فيما يقوم به من عمل.

ويندر أن تشعر بالإرهاق من ممارسة شيء هام ومحجب للنفس.. وإذا كان عملك ذهنيًا فيندر أن تكون كمية العمل التي تؤدي هي التي تجعلك تحس بالتعب، لأنك قد تتعب من العمل الذي لم تؤديه. إن ما يصيبنا من إجهاد لا يكون بسبب العمل، في أغلب الأحوال، ولكن بسبب القلق.. والإحباط.. والغضب! حاول أن تجعل العمل الذي تقوم به ممتعاً وجذاباً وشيقاً.. كما أنك تستطيع العمل بسرعة أكبر عندما تكون مستمتعاً بعملك، بمعنى أنك لابد وأن تجعل من العمل للمل، عملاً ممتعاً وشيقاً.

تذكر دائماً القاعدة التي تقول: إن حياتنا هي ما تصوغه لنا أفكارنا.

فعندما نتحدث إلى نفسك في كل ساعة من اليوم، فإنيك تستطيع توجيه نفسك إلى التفكير في أفكار شجاعة وسعيدة.. أفكار قوية وسليمة. وعندما نتحدث عن الأشياء التي يجب أن نحمد الله من أجلها، فإنك نملاً عقلك بأفكار تحلق في السماء.. وعندما تفكر في الأفكار الصحيحة، فإنك تستطيع أن تجعل لأي عمل طعماً.. لأن رئيسك في العمل يريد منك أن تهتم بعملك حتى تستطيع أن تكسب المزيد من التقدير.. وذكر نفسك بأن ذلك سيضاعف من حجم السعادة في حياتك لأنك تقضي حوالى نصف ساعات يقيظتك في أداء عملك. ومن ثم فإن لم تجد في عملك شيئاً من السعادة، فلن تجد تلك السعادة في أى مكان آخر.. داوم على تذكير نفسك بأن تمتعك بأداء عملك سيبعد القلق عن عقلك، وربما يحقق لك - على المدى الطويل - الترقية والراتب الكبير.. وحتى إذا لم يتحقق لك ذلك فإنه سيؤدي إلى تقليص الإجهاد لديك إلى أقل قدر ممكن، ومن ثم يساعدك على الاستمتاع بوقت فراغك.

تعلم كيفية الوقاية من القلق على الأرق؟

هل تقلق عندما لا تستطيع النوم بشكل جيد؟ إننا نقضى ثلث أعمارنا في النوم، لكن لا أحد يعرف ما هي حقيقة النوم، فكل ما نعرفه أنه عادة، وحالة من الراحة، تنزل فيها الطبيعة أكماساً متشابكة الخيوط من الرعاية، لكننا لا نصرف عدد ساعات النوم التي يحتاجها كل إنسان.. ويؤدي القلق من الأرق إلى الإصابة بأضرار أكثر من أضرار الأرق نفسه.

الإنسان الذى يقلق من الأرق تنخفض حيويته وتقل مقاومته للأمراض فتدهمه الميكروبات.. لكن الذى أحدث الضرر هو القلق وليس الأرق بحد ذاته.

إن الأساس الهام لحدوث النوم السليم الجيد هو الشعور بالأمان، ونحن بحاجة إلى الشعور بأن هناك قوة أعظم منا سوف تقوم برعايتنا حتى يطلع الصباح.. وقد وجد بعض الباحثين أن أحد العوامل المساعدة على النوم، هي عملية الصلاة وهذه تعتبر - لدى أولئك الذين يؤدونها باستمرار - أفضل وسائل التهذئة المناسبة والطبيعية للمقل والأعصاب.

فإذا لم تكن مندينا، فإستطاعتك أن تتعلم الاسترخاء من خلال حركات جسمانية.. تكلم مع جسمك.. فالكلمات.. هي المفتاح إلى جميع أنواع الترويم المغناطيسى، وعندما يتعلم عليك النوم، يكون ذلك لأنك تحدثت إلى نفسك فى حالة من الأرق، والطريقة الوحيدة للخروج من هذه الحالة هي الاسترخاء بأن تقول لمضلات جسمك: انصرفى انصرفى.. استرخى واسترخى. ونحن ندرك أن المخ والأعصاب لا تستطيع أن تترخى بينما تكون العضلات متوترة.. ولذلك فإذا أردت أن تنام فلتبدأ بالعضلات وقد يساعدك وضع وسائد تحت الركبتين لتخفيف التوتر الواقع على الرجلين، وأن تضع وسائد صغيرة تحت ذراعيك لنفس السبب. ثم تأمر الفك والعينين والرجلين بأن تترخى، وفى النهاية تكون قد دخلت فى نوم عميق.

إن أفضل طرق علاج الأرق، هي أن تجعل نفسك مجهدا جسمانيا من خلال عمل تقوم به مثل زعاية حديقة المنزل، أو السباحة، أو لعب التنس، أو الجولف أو غير ذلك.. فإذا تعبنا بالقدر الكافى فإن الطبيعة سوف تجبرنا على أن النوم.

هناك ٥ قواعد لكي تبعد عن القلق من الأرق وهي:

- ١ - إذا كنت لا تنام، قم واعمل أو اقرأ إلى أن تشعر بالنعاس.
 - ٢ - تذكر أن قلة النوم لم تقتل أحدا، بل هو القلق من الأرق الذى يتسبب عادة فى إحداث قدر من التدمير أكثر بكثير مما يحدث الأرق.
 - ٣ - حاول الصلاة.
 - ٤ - استرخ بجسمك.
 - ٥ - ارفع نفسك جسمانيا لدرجة لا تستطيع معها أن تنظر بقطا.
- وبذلك تكون قد تعلمت كيف تقى نفسك من القلق على الأرق.

الفقه الإسلامي والعق

دراسة الأساليب العلمية
التي تحبب الناس إليك

هناك عدة أساليب علمية ينبغي اتباعها لكي تحبب الناس إليك.. ومن أهمها،

١. أظهر اهتماما بالإناس.
 ٢. ابتسم لكي تطبع أثرا طيباً فيمن تقابله لأول مرة.
 ٣. تذكر أن اسم الشخص الذي تحدثه أحب الأسماء إليه.
 ٤. كن مستمعا جيدا، وشجع محدثك على الكلام عن نفسه.
 ٥. تكلم فيما يسر محدثك ويلذ له.
 ٦. أسبغ التقدير المخلص على الشخص الآخر، واجعله يشعر بأهميته.
 ٧. لا تلم أحدا.
- وهيما يلي شرح لهذه الأساليب.

أظهر اهتماماً بالناس

يقول خبراء علم النفس إن الشخص الذى لا يهتم بالآخرين هو الذى سيواجه متاعب الحياة، وفى حالة هذا الشخص تتجلى الحياة الإنسانية فى مختلف صورها.

ولماذا يندى الناس اهتماماً بك ما دمت أنت لا تهتم بهم أولاً؟ وكيف تحاول اجتذاب أنظار الناس إليك، دون أن يتجه نظرك أولاً إليهم؟

إن سر الشهرة التى يتمتع بها مشاهير المجتمع هو جهم للناس واهتمامهم برغباتهم.. وقد قال أحد مشاهير المسرح: «كم أنا شاكر لهؤلاء الناس فضل قدومهم لمشاهدتى، إنهم يمكنونى من اكتساب رزقى بصورة مرضية وسوف أبذل أقصى ما فى طائتى لإرضائهم».

وهناك أناس لا يحتاجون إلى قراءة كتاب فى اكتساب الأصدقاء والتأثير فى الناس، بل إنهم يجيدون هذا الفن بفرصة فيهم.

فلذا نحن أردنا أن نكتسب الأصدقاء ، فلنضع أنفسنا فى خدمة غيرنا من الناس، ولنمد لهم يدنا مخلصه نافعة، مجردة من الأنانية والمصلحة اللاتية.

إن هذا الشغف بالناس وبمشكلاتهم الخاصة هو سر نجاح المسئولين فى المجتمع.. وإليك مثلاً طريقة أحد أساتذة الجامعة فى التحبب إلى الناس:

أتى إليه فى مكتبه طالب فى السنة الأولى بالجامعة ليقترض ٥٠ جنيهًا من صندوق الطلبة، فأعطاه الأستاذ المبلغ الذى أراده ولم يكف بذلك بل قال له «تفضل بالجلوس».. ثم استطرد يقول له: «لقد سمعت أنك تطهو طعامك بنفسك فى خرفتك، وإنى أعتك على هذا، فقد كنت أنا أفعل الشئ نفسه، عندما كنت فى مثل سنك.. هل صنعت مرة فطيرة محشوة باللحم؟ إنها ألد أنواع الفطائر وأشهاها، وهذه هى الطريقة التى كنت أصنعها بها... وبدأ الأستاذ يقص عليه كيف انتقى اللحم وقطعه وطبخه على نار هادئة وبعد ذلك يحشو القطير !!

فلذا أردت أن تحبب الناس إليك، فأظهر اهتماماً بهم .

ابتسم، لكي تطبع أثرا طيباً فيمن تقابله لأول مرة

إن تعبيرات الوجه تتكلم بصوت أعمق أثراً من صوت اللسان، وكان الابتسامة تقول لك من صاحبها: «إني أحبك، إنك تمنحني السعادة، إني سعيد برؤيتك»، ولا يقصد هنا بالابتسامة مجرد «علامة» تترسم على الشفتين لأروح فيها ولا إخلاص، كلا! فهذه لا تنتظلي على أحد، وإنما أنكلم عن الابتسامة الحقيقية التي تأتي من أحماق نفسك، تلك هي الابتسامة التي تجلب الربيع الكبير في ميادين المال والأعمال. قال أحد رجال الأعمال إنه يفضل استخدام فتاة لم تتم تعليمها الثانوي، ولكنها ذات ابتسامة مشرقة جذابة على استخدام دكتور في الفلسفة ولكنه جوبس متجههم الوجه.

هناك رجال كثيرون نجحوا في أعمالهم لأنهم يقبلون عليها كإتباعهم على وسائل التسليمة والترفية عن النفس.

الرجل المبتسم أهل للترحيب في كل مكان، تمثل في ذهنك صورة الشخص الناجح الذي تريد أن تكون، وستحولك هذه الصورة وريداً إلى ذلك الشخص الذي تطمح في أن تكون. إن التفكير هو أرقى مميزات الإنسان، وأن تفكر تفكيراً صحيحاً هو أن تخلق وتبتكر، فكل الآمال الكبار تبدأ برغبة، وإتينا آخر الأمر صائرون إلى المثل الأعلى الذي ترضيه.

فإذا لم تستثمر حافزاً على الابتسام لماذا تفعل؟

أولاً، أقسر نفسك على الابتسام، وإذا كنت وحيداً فاقسر نفسك على الصفيح المرح، أو التمشية بالغناء. وثانياً، اظهر بمظهر الشخص السعيد فستجد أنك تستشعر السعادة الحقة بعد قليل.

يقول أحد علماء النفس: «الذي يبدو لنا أن الأفعال تعقب الإحساس، ولكن الواقع أن الفعل والإحساس يسيران جنباً إلى جنب، أو هما مظهران لشيء واحد، فإذا نحن سيطرنا على العقل الذي يخضع لسلطان الإرادة، أمكننا بطريق غير مباشر أن نسيطر على الإحساس».

إذن فالطريق المؤدى إلى الابتهاج هي أن نتصرف كما لو كنا مبتهجين حقاً.

كل إنسان في هذه الحياة يرنو إلى السعادة، وثمة طريق مضمون: وهو أن تسيطر على أفكارك، فالسعادة لا تعتمد في شيء على العوامل الخارجية، بل كل اعتمادها على داخل النفس، والسعادة ليست ما تملك، ولا من أنت، ولا أين أنت، ولماذا تفعل، إنما السعادة هي وأبك فيها ونظرتك إليها.

ليس هناك جميل ولا قبيح، وإنما تفكيرك هو الذى يصور لك أحدهما.
يقول أحد علماء النفس: يحصل الناس على السعادة بقلتر ما يوطنون مزيمهم على أن يصبحوا سعداء!

تذكر أن اسم الشخص الذى تحدثه هو أجمل وأحب الأسماء إليه

إن إحدى الطرق السهلة المضمونة لاكتساب قلوب الناس هى تذكر أسمائهم وجعلهم بهذا يشعرون بأهميتهم. فكم منا يفعل ذلك؟!

وإذا سألت أكثر الناس، لماذا لا يتذكرون الأسماء، لانتحلوا لأنفسهم العذر بكثرة المشاغل! والحقيقة أنهم ليسوا أكثر انشغالا لهذه الدرجة. ومن قديم الزمان اعتاد الأثرياء أن يعطوا المؤلفين مبالغ من المال لكى يصدروا مؤلفاتهم بإمضاء يوجهونه إليهم!.

والمكتبات والمتاحف فى كل بلد من بلاد العالم تدين بأئمن مانيها من مجموعات لرجال أرادوا أن تخلد أسماءهم، ولا يخلو مبنى تقريرا من لوحات تخلد أسماء من ساهموا فى إنشائها!!

إن من أهم الدروس التى يتلقاها السياسى هذا الدرس :

إن تذكر اسم أحد الناخبين هو نصف الطريق إلى نجاح الناخب.. أما نسيانه فهو نصف الطريق إلى الفشل والإخفاق!

حاول خلال مناقشتك مع أحد الأشخاص، أن تكرر اسمه جملة مرات أثناء المناقشة لكى تشعره بالأهمية.. وتذكر أن اسم الشخص هو أحب الأسماء إليه.

كن مستمعا جيدا وشجع محدثك على الكلام عن نفسه

فلاستماع الجيد لمحدثك هو أعلى ضروب التناء الذى يمكن أن تضفيه على محدثك! .. ما هو سر الصفات الناجحة التى ينبغى أن تتوفر عند مقابلة اثنين من رجال الأعمال؟ ليس فى ذلك سر، سوى أن تصفى باهتمام لمحدثك، فلا شيء آخر يسره أكثر من ذلك. هناك تجار يستأجرون أفخم المتاجر، وييمون بضائهم بسعر معتدل، ويزودون واجهات محالهم بأكثر

اللائحات جذباً للأنظار، وينفقون الأموال الطائلة على الدعاية والإعلان، ثم يستخدمون بعد ذلك باعة لا يحسنون الإصغاء باهتمام.. باعة يجادلون زبائنهم، ويقاطعونهم، ويناقضونهم الرأي، وقد يغلظون القول !! فتضل تجارتهم.

إذا كنت تريد أن يفض الناس من حولك، ويسخروا منك عندما توليهم ظهرك، فإليك هذه الوصفة «لا تعط أحداً فرصة الحديث.. تكلم بغير انقطاع عن نفسك، وإذا خطرت لك فكرة، بينما غيرك يتحدث فلا تنتظر حتى يتم حديثه : إنه ليس ذكياً مثلك، فلماذا تضع وقتك في الاستماع إلى حديثه السخيف؟ ! اقحم عليه الحديث واعترضه في منتصف كلامه» !.

هل تعلم أناسا يعملون بهذه الوصفة؟ أنا أعرف، لسوء الحظ! وللدهش أن لبعضهم أسماء لامعة في المجتمع !!

تقول الدراسات السيكولوجية: الرجل الذي يتكلم عن نفسه فقط لا يفكر إلا في نفسه ، والذي يفكر في نفسه فقط رجل جاهل تدعو حاله إلى الرثاء، إنه أمي النفس بغض النظر عن مدى تعليمه ! فلنكن نصيحين محدثاً بارعاً كن أولاً مستمعا طيباً.. ولكي تكون هاما كن مهتما عند التحدث مع الناس، اسأل محدثك أسئلة تظن أنه سيسير بالإجابة عنها، شجعه على الكلام عن نفسه، وأعماله، وعن المحيط الذي تخصص فيه وتذكر أن محدثك يهتم بنفسه وبرغباته ومشكلاته أكثر بمائة مرة من اهتمامه بك، وبمشكلاتك.

اجعل ذلك نصب عينيك في المرة التالية التي تبدأ فيها مناقشة.. فإذا أردت أن يحبك الناس فاتبع القاعدة التالية:

كن مستمعا جيداً، وشجع محدثك على الكلام عن نفسه.

تكلم فيها يسر محدثك ويلذ له

إن الطريق المؤدية إلى قلب الإنسان هي أن تكلمه في الأشياء التي يلم بها أكثر من غيرها. فإذا توقعت زيارة شخص ما.. اقصر جانباً من وقتك على الموضوع الذي تعرف أن ضيفك يهتم به أكثر من سواه.. وتحدث معه في الميدان الذي تخصص فيه.. ولا تبدأ حديثك معه في الشيء الذي تريده منه إلا بعد أن تحدثه في شيء يكون مبعث سروره ، وبهجة حياته.

خذ مثلاً الشخص (س) صاحب أحد المخازن الذي يريد بيع لأحد الفنادق المعروفة، وقد ظل

يزور مدير هذا الفندق مرة كل أسبوع لمدة ٤ سنوات متوالية، واشترك في النوادي الاجتماعية التي يتردد عليها المدير، لكي يقابله وينفذ معه الصفقة ولكن على غير طائل !! ثم بعد أن درس العلاقات الإنسانية قرر أن يتعرف على الشيء الذي يسرّ هذا الرجل أكثر من سواه، فاكشف أنه ينتمى إلى جماعة تضم أصحاب الفنادق ولم يكن مدير الفندق مجرد عضو في هذه الجماعة، بل إن حماسه الشديدة بها قد نصبته رئيساً عليها، ولم يكف الرجل أن تعقد الهيئة اجتماعاتها بل كان على استعداد لأن يفعل أى شيء ليحضر هذه الاجتماعات بنفسه، فلما قابله صاحب المخبز بعد وقوفه على هذه المعلومات، بدأ يجاذبه الحديث عن هذه الجماعة لرأى من لهجة المشبعة بالحماسة أن هذه الجماعة هي مبعث سروره وبهجة حياته.. وقبل أن يرحل مكتبه حينه في ذلك اليوم عضوا في تلك الجمعية! ولم يقل صاحب المخبز خلال تلك المقابلة شيئاً عن الخبز، وبعد بضعة أيام حفلته مدير الفندق بالتليفون، وطلب إليه أن يحضر ومعه العينات والأسعار!

تصور هذا، لقد ظل يطرق باب هذا المدير أربع سنوات متوالية محاولاً أن يحصل على الصفقة! والأرجح أنه كان سيظل يطرق بابه إلى اليوم لو لم يتكلف متونة التعرف على الشيء الذي يسره أن يتحدث عنه!

فلماذا أردت أن يحبك الناس، تكلم فيما يسر محدثك وبلد له.

أسبغ التقدير المخلص على الشخص الآخر واجعله يشعر بأهميته

هناك مبدأ على جانب كبير من الأهمية في السلوك الإنساني، لو عملنا به لما وقعتنا في المشكلات ذلك هو: اجعل الشخص الآخر يحس دائماً بأهميته. هذا المبدأ هو خلاصة فكر الفلاسفة على مرّ العصور وهم يبحثون في قواعد العلاقات الإنسانية ومن هذا البحث الطويل خرجوا لنا مبدأ ليس هناك ماهو أسمى منه ذلك هو:

أحب لأخيك ما تحب لنفسك!

أنت تريد استحسان الناس لك، وتريد اعترافاً بقدرتك وقيمتك، وتتمتعش إلى أن تكون ذا شأن في دنياك الصغيرة، وتأبى أن تستمع إلى مداهنة رخيصة، أو تخلق مجرد من الإخلاص، وإنما تبغى تقديرًا مخلصاً، وترغب في أن يكون أصدقاؤك ومعارفك مسرّين في تقديرهم لك، بلبرين في مديحهم إياك.. كلنا نريد ذلك.

دعنا نغنى الآخرين مانحِب أن نمنحه.. كيف؟ أين؟

الجواب هو : طوال الوقت، وفي كل مكان.

فمثلاً إذا جاءتكَ خادمة المطعم تحمل صحنًا من البطاطس المسلوقة، وكنت قد طلبت بطاطس محمرة فقل لها: آسف إذ أزعجتك، ولكنى أفضل البطاطس المحمرة، فستجيب: لا إزعاج إطلاقاً، وستسر بخدعتك لأنك أظهرت احتراماً لها.

عبارات كهذه .. «آسف لإزعاجك» أو «هل أطعم فى ...» «هل تفضل...».. «هل تسمح...» و «إني أشكر لك...» تفعل فعل السحر فى نفوس الناس، وتسبب الراحة فى الحياة اليومية التى تمر متشابهاً فى سأم وملل!

إن كل إنسان يعتبر نفسه شخصاً مهماً.. بل مهماً جداً!

حتى الاسم ! كل أمة تشعر أنها أرقى وأعرق وأرفع قدراً من الأمم الأخرى، وهذه هى الوطنية المتطورة التى تولد الحروب!

إن كل شخص تلقاه يكاد يشعر أنه أحسن منك، فى ناحية ما على الأكل، وليس هناك إلا سبيل واحد للوصول إلى قلبه، ذلك هو أن تشعره، بطريقة مباشرة، أنك تعترف بأهميته وأنتك تعترف بذلك بإخلاص!

لاتلم أحداً

لقد أوضحت الدراسات السابقة أن ٩٠٪ من الناس لا يلومون أنفسهم على شيء مهما بلغ من الخطأ، فاللوم صميم لأنه يضع المرء فى موقف اللعاب عن نفسه ويحفزه إلى تبرير موقفه، والدود عن كبريائه وحرته. إنها الطبيعة الإنسانية ! المخطئ يلوم كل الناس إلا نفسه!!

وإذن فعندما يخطر ببالك أن تلوم شخصاً، عليك أن تتذكر أن اللوم كالتلويح القريب من ديارها، تتردد دائماً إليها.

هل فى ذهنك الآن شخص تريد أن تغير طباعه، وتهذب خلقه، وتهديه سواء السبيل؟! إذا كان الأمر كذلك فهذا سلوك تشكر عليه، ولكن ... لم لا تبدأ بنفسك أولاً؟ فمن وجهة النظر الغربية الاهتمام بالنفس، أحب بكثير من الاهتمام بالغير، وأقل خطراً؟

«عندما يبدأ المرء معركة بينه وبين نفسه فهو عندئذ شخص يستحق الذكر».

ما قولك فى أن تخصص عاما كاملا - مثلا - لمعرفة نقائص نفسك وتصحيح عيوبها؟
ولك بعد هذا أن تخصص الأعوام التالية كلها لتقويم الناس وتهذيب خلقهم. ولكن أتمم نقص نفسك أولا.

ينبغى أن تتذكر فى معاملتك للناس أنك لاتعامل أهل منطق، بل أهل عواطف، ومشاعر، وأنفس حافلة بالأهواء، ملأى بالكبرياء والغرور، واللوم شرارة خطيرة فى وسمها أن تضرم النار فى وقود الكبرياء ... وأن تضرمها نارا قد تعجل بالموت أحيانا! إن أى أحق يسمه أن يلوم، وأن يتهم، وأن ينتقد، بل هذا ما يفعله أغلب الحمقى، فدعنا بدلا من أن نلوم الناس، نحاول أن نفهم، ونتحل لهم الأعداء فيما فعلوا، فهذا أمتع من اللوم، وهو يعقب الشفقة والرحمة.

وتذكر أن الله لا يحاسب إنسانا إلا بعد أن ينتهى أجله.

فلماذا نمجّل أنا وأنت بمحاسبة الناس؟ أو توجيه اللوم لهم؟ ولتحقيق السعادة لنفسك، لاتلم أحدا..

الفصل الخامس

دراسة الأساليب العلمية التي
تجذب الناس إلى وجهة نظرك

هناك عدة أساليب علمية تجذب الناس إلى وجهة نظرك.. ومن أهمها ما يلي:

١. لا تجادل، واعلم أن خير السبل لكسب أى جدال هى أن تتجنبه.
 ٢. أظهر احتراماً لآراء الشخص الآخر، ولا تقل لأحد إنه مخطئ.
 ٣. إذا كنت مخطئاً فسلم بخطئك.
 ٤. توسل بالرفق واللين، ودع الغضب والعنف.
 ٥. اسأل أسئلة تحصل من ورائها على الإجابة «نعم».
 ٦. كن مخلصاً فى ثنائك وسخياً فى امتداح الآخرين دون تملق.
 ٧. دع الشخص الآخر يحسب أن الفكرة فكرته.
 ٨. حاول مخلصاً أن ترى الأشياء من وجهة نظر الشخص الآخر.
 ٩. قدر أفكار الشخص الآخر وأبد عطفك على رغباته.
 ١٠. توسل إلى الدوافع النبيلة لدى الشخص الآخر.
 ١١. ضع أفكارك فى قالب تمثيلى أو عملى.
 ١٢. إذا أردت أن تبرهن شيئاً، لا تدع الآخرين يعرفون ذلك، بل افعل بهدوء وذكاء كي لا يشعر أحد بذلك.
 ١٣. ضع الأمر موضع التحدى.
- وفيما يلي شرح لهذه الأساليب.

لا تجادل، واعلم أن خير السبل لكسب أى جدال هى أن تتجنبه

نعم، لا يمكنك أن تفوز فى جدال، لأنك سواء انتصرت أم هزمت فانت الخاسر على أى حال، لماذا؟ هب أنك فُتت أفعال الشخص الذى تجادله، وحطمت وجهات نظره، وسفهت أفعاله، فما الذى يحدث؟ قد تحس أنت بالرضى والارتياح، ولكن بماذا يحس هو ؟ إنه لن يسلم بانتصارك أبدا مادمت قد جرحته كبريائه وخدشت كرامته.

تقول الدراسات السيكولوجية، الرجل الذى أرغم على أن يعتقد شيئا يخالف رأيه لا يزال عند اعتقاده الأول! هذا بالإضافة إلى أنه إذا جادلت وتحديت وناقضت الشخص الذى تحدته، فاعلم أن انتصارك عليه يعتبر نصرا أجونا، لأنك ستخسر على أى حال، حسن علاقتك بمحدثك. فمادما تفضل انتصارا أجونا، أم علاقة طيبة بالشخص الآخر؟ فانت قلما تفوز بالاثنتين معا!

نعم قد يكون الحق فى جانبك، وقد تظل محقا دائما فى جدالك، ولكن محاولتك إلغاء رأى الشخص الآخر مصيرها إلى عقم مؤكدا تماما كما لو كنت مخطئا! وحاول دائما ألا تنتهى أبدا بالكرامية، وإنما تنتهى بالحب، وكذلك الجدل لا ينتهى أبدا بالجدال، وإنما بالكياسة، والتلطف والرغبة الصادقة فى أن تقف على وجهة نظر الشخص الآخر.

واعلم أن الرجل الذى يتطلع إلى تحقيق مثله العليا، لا يجد زما ينفعه فى الجدل على غير طائل، إنه إذن لا يقوى على احتمال الشدائد بدليل فقدته السيطرة على نفسه! سلم بالأشياء الهامة التى تكون حججك فيها مساوية لحجج محدثك، وسلم بالأشياء الثانوية. فإن نغلى الطريق للكلب المقور خشية أن يعضنا، خير من أن نقتله بعد أن يعضنا، فإن قتله، فى هذه الحال، لن يفيد فى علاج عضته شيئا!

فلكى تجتذب الناس إلى وجهة نظرك، لا تجادل، واعلم أن أفضل السبل لكسب أى جدال هو أن تتجنبه.

أظهر احتراما لآراء الشخص الآخر، ولا تقل لأحد إنه مخطئ

إن فى وسعك أن تقول للشخص الآخر إنه مخطئ بمجرد نظرة أو لقطة أو إشارة، وتكون فى ذلك بليغا بلاغتك فيما لو استخدمت اللفاظ... وإذا قلت للشخص الآخر إنه مخطئ، فهل تريد أن يترك على ذلك ؟ أبدا.. فإنك قد سددت إلى ذكاته وكبريائه ضربة مباشرة ولكنها لن

تجمله يحميد عن رأيه. نعم، فى استطاعتك أن تدخل معه فى جدال لا طائل منه، ولن يغير من رأيه شيئا مادمت قد جرحته كبريائه.

لا تبدأ حديثاً قط بقولك لمحدثك: «سأثبت لك هذا أو ذاك» فإن هذا القول يعادل قولك: «إننى أذكرى وأقدر منك، وسألقى عليك درساً لأننى ما يدور بذهنك»، هذا تحدٍ يستثير العناد، ويحفز على النضال حتى قبل أن تبدأ حديثك!

فإذا قال متحدث شيئا وظنته خطأ، وقد تجزم بأنه خطأ، أليس من الأفضل أن تقول له: «إننى أرى رأياً آخر، ولكننى قد أكون مخطئاً، لكثيراً ما أخطئ..» فإذا كنت مخطئاً فإتنى أحب أن تصحح لى خطئى، ودعنا نختبر الحقائق» هناك سحر فى عبارات كهذه. وثق أنك لن تقع فى المشكلات مادمت تسلم بأنك قد تكون مخطئاً، فهذا كفيل بأن يوقف كل جدال، ويثبت فى محدثك روح العدل والإنصاف، فيحاول أن يتخذ الموقف نفسه الذى اتخذته، ويسلم بأنه هو الآخر، قد يكون مخطئاً، فإذا أصريت بعد هذا على أن تقول للناس أنهم مخطئون فلن تصل إلى هدفك من الحديث معهم.

قد تغير أحياناً آرائنا دون صعوبة أو غشاضة، ولكننا متى أدلينا برأى وقيل لنا أننا مخطئون نمسكنا به ولم ننزحزح عنه! والسهولة التى تكون بها آرائنا وعقائدنا، فى مبدأ الأمر تدعو حقاً للدهشة، ولكننا لا نلبث نغتنى إيماناً بها ونمصبا لها حتى ليستعصى على أى فرد أن يسلبنا إياها، وذلك لأننا نضمها مع كرامتنا وإحساسنا بأهميتها فى كفة واحدة.

إن ضمير المتكلم هو أهم محرك للشئون الإنسانية جميعاً وأن نعتدل فى استخدامه لهُو ابتداء الحكمة الحقة، إننا نعلق على ضمير المتكلم أقصى الأهمية، إننا مطبوعون على متابعة الاعتقاد فيما اعتدنا أن نعتقد فيه، فإذا ألقى ظل من الشك على أحد معتقداتنا، رحنا نلمس كل السبل لتبرير تعلقنا به، والنتيجة الحتمية أن معظم ما نسميه بالتعقل أو التبرير، إنما هو التماس للمبررات لمتابعة الاعتقاد فيما نعتقد. فلا جدوى من أن تقول لشخص إنه مخطئ.

فإذا أردت أن تجذب الناس إلى وجهة نظرك، احترم آراء الشخص الآخر ولا تقل لأحد أنه محظى. فهذا يساعدك على كسب محدثك.

إذا كنت مخطئاً تسلم بمخطئك

إن أى إنسان يحب أن يدافع عن أخطائه. ومعظم الناس يفعلون! أما أن تسلم بأخطائك فهو سبيلك إلى الارتقاء درجات فوق الناس، وإلى الإحساس بالرقى والسمو.

خذ مثال الرسام (س) الذى استخدم هذا الأسلوب لاكتساب قلب عميل فظ، سيئ الخلق. قال الرسام (س) وهو يروى القصة: «ينبغى حين تضع الرسوم الخاصة بالإعلانات أو أغراض النشر الأخرى أن تراعى الدقة التامة، ولكن رئيسى هذا كانت هوايته البحث عن الأخطاء فى الرسوم التى تقدم له، وكثيرا ما غادرت مكتبه وقد تملكنى الغضب بسبب طريقته فى اللوم والتسفيه! وحدث أن سلمته يوما بعض الرسوم، ولكنه ما لبث أن استدعاني بالتليفون فلما ذهبت إليه سألتنى فى غلظة كيف وقعت فى كذا وكذا من الأخطاء، فكظمت غيظى ورأيتهما فرصة لتجربة مبدأ انتقاد النفس». فقلت: يا سيدى، إذا كان ما تقوله صحيحا، فأنا مخطئ، وليس ثمة مبرر لحماقتى، لقد ظللت أرسم لك مدة طويلة كانت كافية لأن تجعلنى أجيد فنى، إننى خجول من نفسى! ولشد ما دهشت حين أنبرى يدافع عني قائلا:

«أنت على حق .. إنه خطأ بسيط على أى حال..»

فقلت: إن أية غلظة قد تكون باهظة الثمن، وكان ينبغى أن أكون أشد عنابة وحرصا، لقد أبحث لى فرصة العمل معك، فمن حقلك علىّ أن أبذل أقصى الجهد فيما أقدمه لك من رسوم، وعلى هذا يجب أن أعيد هذا الرسم من جديد! فرفض قائلا: كلا، كلا، لم يخطر لى قط أن أحملك هذا العناء. ثم امتدح مقدرتى، وأكد لى أنه لا يريد إلا تغييرا طفيفا.

ولقد انتزعت نفسى من الاندفاع إلى الدفاع عن نفسى بمجهود جبار فى ذلك اليوم! ثم انتهى المدير حديثه معى بتقديم وافر الشكر والتقدير لى، وقبل أن أنصرف فى ذلك اليوم كان قد عهد إلىّ بعمل آخر! وأصبح شخصا لطيفا معى منذ هذا الوقت.

فإن أردت أن تكسب الناس إلى وجهة نظرك، فسلم بخطئك إذا كنت مخطئا.

توسل بالرفق واللين، ودع الغضب والعنف

إذا كنت مهتاج الخاطر، مفتاظا، وصبيت كل فيظك على الشخص الآخر، فلاشك أنك ستزعج من كاهلك صبا كان يرهقك، ولكن ما بال الشخص الآخر؟! أشاركك راحتك؟! أجعل لهجتك الحادة، وموقفك العدائى منه، أقرب إلى موافقتك، ومشاركتك الرأى؟! إذا أثبت إلىّ وقد أطبقت قبضتك، فإنى أمدك أن أطبق قبضتى بأسرع مما فعلت، أما إذا أثبت إلىّ وقلت: دعنا نبادل الرأى، فحتى إذا اختلفنا، فلن نلث أن نجد أننا لم نبتعد كثيرا أحدهنا عن الآخر. فإذا كان قلب الشخص الآخر مفعما بالحق عليك، والبيضاء لك فلن يسعك أن تكسبه إلى وجهة نظرك بكل ما فى الوجود من منطق.

فلنذكر هنا الآباء اللامعون، والأزواج المتقدون، والمديرون الظالمون.. ولكن الأقرب إلى الاحتمال أن يصل هؤلاء إلى أغراضهم إذا توسلوا باللطف، والرق، واللين.

فإذا أردت أن تكسب الشخص الآخر إلى جانبك فاقنعه أولاً بأنك صديق المخلص، فهذه نقطة من العسل، تصيد قلبه، وتلك وحدها هي الطريق المؤدية إلى قلب الشخص الآخر.

فلا تحذ، ولا إكراه، ولا محاولة لفرض الرأي!

إن للرق أو اللين قوة تفوق ما للغضب والعنف! اذكر على الدوام أن نقطة واحدة من العسل تصيد من اللباب أكثر مما يصيد برميل من الملقم.

فإذا أردت أن تكسب الناس إلى وجهة نظرك، توصل بالرق واللين ودع الغضب والعنف.

أسأل أسئلة تحصل من ورائها على الإجابة «بنعم»

أثناء التحدث إلى شخص ما، لا تبدأ بمناقشة الأشياء التي تختلفان حولها، بل ابدأ بالتأكيد، وثابر على التأكيد، على الأشياء التي تتفقان بشأنها. إنكما تسعيان إلى النتيجة ذاتها، وإن الفرق الوحيد بينكما يكمن في الوسيلة وليس الهدف.

استدرج الشخص الآخر ليقول: أجل، أجل، منذ البداية واجعله يتجنب قول: لا. إن الجواب السلبي هو أصعب معضلة يمكن التغلب عليها. حين يقول إنسان: كلاً، فإن كبريائه يتطلب منه أن يبقى مصراً على رأيه. وربما يشعر فيما بعد أن «كلاً» هي الجواب الخطأ؛ بالإضافة إلى وجوب أخذ كبريائه بعين الاعتبار! فحين يقول شيئاً، يجب أن يلزم قوله. ومن المهم أن تبدأ الحديث من الناحية الإيجابية!

إن المتحدث البارع هو من يحصل منذ البداية على عدد، من الأجوبة الإيجابية؛ فهو بذلك يحرك العمليات النفسية في المستمع إلى الناحية الإيجابية، هذه العملية تشبه حركة كرة البلياردو، حين تصوبها إلى جهة ما، تكسب قوة للاعتماد عنه، قوة عظيمة تمعدها إلى الناحية الأخرى.

إن الترتيبات النفسية واضحة، عندما يقول الإنسان لا من دون أن يعنى ما يقول. هو يعنى أكثر من مجرد كلمة من حرفين، فجلسه بكامله، بغدده وأعصابه وعضلاته، تتخذ حالة من الرق، وهناك عادة تراجع جسدي مؤقت، أو اعتماد للتراجع، وكل الجهاز العصبي العضلي يتجه للاعتماد عن القبول. لكن حين يقول الإنسان نعم، لا تحدث أي من تلك النشاطات،

ويصبح الحسد في حركة نحو القبول بالأسلوب المفتوح لذلك، كلما استطعنا الحصول على أجوبة إيجابية منذ البداية، كلما ازداد نجاحنا في استقطاب الانتباه نحو هدفنا. والإجابة الإيجابية هي عملية سهلة للغاية ولكنها عملية مهمة عادة، ويبدو أن الناس يحصلون على الشعور بالأهمية من خلال الشعور بالمعنى، فالتطرف يأتي إلى الاجتماع بأخيه المختلف في الرأي وفي الحال يشير غيظه. فإذا فعل ذلك من أجل الشعور بالفرح، يجب أن يتوقع عدم التوصل إلى شيء، ويوصف بأنه أحمق.

فإذا أردت أن تجذب الناس إلى طريقة تفكيرك استلزم الشخص الآخر بأشلة تحصل من ورائها على الإجابة ب «نعم».

كن مخلصاً في ثنائك وسخياً في استداح الآخرين دون تملق، إن كل إنسان يرغب في أن يكون مهماً وعظيماً ويجب الثناء والمدح

وهناك عدة أشياء يريد بها الإنسان في حياته وهي: -

الصحة والمحافظة على الحياة.. الغلاء.. التوم.. المال والأشياء التي تشتري بالمال.. الرضى الجنسي - التربية الجيدة لأطفاله - الشعور بالأهمية وحب الثناء والجمالة. وقد دلت الدراسات النفسية على أن أعمق مبدأ في الطبيعة البشرية هو التماس الثناء والشعور بالأهمية.. إن الرغبة في الشعور بالأهمية هي إحدى الميزات التي تفرق بين الإنسان والحيوان. ولو لم يكن لأسلافنا ذلك الحافز للشعور بالأهمية، لكانت الحضارة مستحيلة وبدونه نصبح كالحيوانات.

هذه الرغبة في الشعور بالأهمية هي التي جعلت أغنى رجل في مدينتك يشيد منزلاً أكبر بكثير مما يحتاجه. وهذه الرغبة تجعلك تريد ارتداء أحدث الأزياء وتقود أحدث سيارة وتحدث عن أطفالك النابهين.

إن تلك الرغبة هي التي تجذب الصبية أحياناً ليصبحوا أفراد عصابات ومجرمين! إذا أخبرتنى كيف تحصل على الشعور بالأهمية، أخبرك من تكون، إن هذا يحدد شخصيتك، لأنه أهم شيء يتعلق بك.

والتاريخ مملوء بأشلة مشيرة عن أشخاص مشهورين كانوا يتناضلون من أجل الشعور بالأهمية. بعض الأشخاص يصبحون معاقين لكي يحصلوا على تعاطف واهتمام الآخرين، والشعور بالأهمية.

تبين بعض الدراسات أن بعض الأشخاص ربما يصبحون مجانين بالفعل لكي يجدوا في دنيا المجنون الشعور بالأهمية الذي لم يجدوه في عالم الواقع القاسى.. وقد وجد أن المرضى الذين يعانون من أمراض نفسية أكثر من الذين يعانون من الأمراض الجسمية.

أما الثناء والمدح فهي أمور مهمة للإنسان، وليس هناك أى شيء يقتل الطموح مثل انتقاد من هم في مستوى أعلى فإن أحببت شيئاً، اتنى عليه وامتدحه بسخاء. إن أحد أسباب نجاح رجل الأعمال هو امتداحه لمعاونيه علناً وسراً - الثناء للمخلص هو أحد أسرار النجاح في معاملة الناس.

هناك فرق بسيط بين الثناء والمناحة، الأول مخلص والآخر كاذب.. الأول ينبع من القلب والآخر من الفم، الأول غير أثنائى، والآخر أثنائى.. الأول يقدر عالمياً والآخر غير مرغوب فيه ويجب أن نتجنبه.

إننا نقضى حوالى ٩٥٪ من وقتنا في التفكير بأنفسنا.. والآن دعنا نفكر بحسنات الشخص الآخر وتعلم منها.

وأخيراً، كن مخلصاً في ثنائك وسخياً في امتداحك للآخرين، عندئذ تقدس الناس كلماتك التي ستبقى خالدة في أذهانهم طيلة الحياة، ويرددونها حتى بعد أن تتأها أنت.

دع الشخص الآخر يحسب أن الفكرة فكرته

ألا يؤمن بالإنكار التي تكتشفها بنفسك أكثر من تلك التي تقدم لك على طبق من فضة؟ إذا كان الأمر كذلك، أليس من المزعج أن تفرض آراءك على الآخرين؟ أليس من الأكثر حكمة تقديم تلك المقترحات، وترك الآخرين يفكرون بالنتائج بأنفسهم؟

ما من أحد يحب أن يجبر على بيع شيء أو يقال له انفل شيئاً.. نحن نفضل أن نشترى طبقاً للوقت أو نتصرف طبقاً لأفكارنا، نحن نحب أن نسأل عن رغباتنا واحتياجاتنا وأفكارنا.

إن سبب تلقى البحار والأنهار مياه ميثات الينابيع الجبلية يكمن في كونها أدنى منها. وهكذا إذا أراد الحكيم أن يكون فوق سائر الناس، يجب أن يضع نفسه أدنى منهم، وإن أراد أن يكون في مقدمتهم ينبغي أن يضع نفسه خلفهم، فهم بذلك لن يشعروا بثقله، ورغم وجوده في المقدمة، فهم لن يعتبروا ذلك إهانة له.

هذا الأسلوب الذى اتبعه صاحب معدات الأشعة فى بيع تجهيزاته إلى إحدى المستشفيات الكبرى التى تبني مبنى إضافياً لتجهيزه بأفضل التجهيزات، وقد ضاق ذرعاً بالبايعين الذين طالما امتدحوا تجهيزاتهم عند عرضها للبيع أما هو فقال: لقد أنجز مصنعنا مؤخراً نوعاً جديداً من أجهزة الأشعة، ولقد وصلت أول شحنة من هذه الأجهزة إلى مكتبنا، وهى ليست مثالية، نحن نعرف ذلك ونريد تحسينها وسنكون شاكرين جداً لو متاح لك الوقت للتدقيق بها وإعطائنا آرائك حول كيفية تحسينها لتناسب نوع اختصاصاتكم. أعرف تماماً مدى انشغالك، لذلك أكون سميحاً لإرسال سيارتى لاصطحابك عندما تشاء لرؤيتها. قال الدكتور الذى يريد شراء تجهيزات الأشعة: لقد دهشت تماماً حين تلقيت الرسالة إذ لم يسبق لى أن طلب منى صانع آلات الأشعة تقديم نصيحتى، الأمر الذى جعلنى أشعر بامعيتي، وذهبت معه وكنت كلما دقت النظر فيها، كلما اكتشفت مدى إعجابى بها، كما لم يحاول أحد بيعها لى، فشعرت أن فكرة شراء التجهيزات للمستشفى؛ هى فكرتى.. لقد اشتريتها بنفسى بسبب مزاياها الجيدة.

فإذا أردت أن تستميل الناس إلى طريقة تفكيرك؛ دع الشخص الآخر يشعر أن الفكرة هى فكرته.

حاول مخلصاً أن ترى الأشياء من وجهة نظر الشخص الآخر

قد يكون الشخص الآخر مخبطاً، ولكنه لن يسلم بخطئه أبداً، فلا تلوم، إن أى أحقق يمكنه أن يلوم، ولكن الأفضل أن تحاول أن تفهم، واستمع عليه بالصبر الجميل، وسوف تجد أن هناك سبباً خفياً قد أوحى للشخص الآخر أن يفكر كما يفكر، فإذا عرفت السبب، أصبح لى يدك مفتاح شخصيته.

حاول مخلصاً أن تضع نفسك مكانه، قل لنفسك: ترى كيف أشعر وكيف أتصرف لو أننى كنت فى مكانه؟ وسوف ترى عندئذ أنك وفرت على نفسك، وقتاً طويلاً وعناء شديداً فضلاً عن أنك ستكتسب خبرة بفن معاملة الناس.

تجهل لحظة وقارن بين اهتمامك الشديد بشئونك الخاصة، واهتمامك السطحي بشئون غيرك من الناس، وأعلم عندئذ أن أى إنسان فى الوجود يحس تماماً مثلما نحس. فإذا أدركت هذا، فقد بلغت فى فن العلاقات الإنسانية شأناً مذكوراً، ذلك أن النجاح فى معاملة الناس يعتمد على فهم مقترن بالمطف لوجهة نظرهم.

أنك إذا خرجت من هذا الكتاب بشيء واحد هو رغبة فى تقدير وجهة نظر الشخص الآخر،

وفى التطلع إلى الأشياء من الزاوية التي ينظر منها... إذا خرجت بهذا وحده، فإنه كفيل بأن يكون حجر الأساس في بناء مستقبلك ونجاحك في الحياة.

فإذا أردت أن تكسب الناس لوجهة نظرك دون أن تسيء إليهم أو تستثير عنادهم: حاول مخلصاً أن ترى الأشياء من وجهة نظر الشخص الآخر.

قدر أفكار الشخص الآخر وأبد عطفك على رغباته

إن الجنس البشري بأجمعه يتلف إلى العطف، فالطفل يسارع لأمة لإظهار ما لحقه من أذى، بل إنه قد يحدث الأذى لنفسه لكي يحصل على العطف، والبالغون بدورهم يظهرون ما أصابهم من أذى، ويتداولون أخبار مرضهم، ويهتمون، بسرد تفاصيل العمليات الجراحية لكي يجدون العطف والإشفاق.. وإبداء العطف على النفس في مواجهة الشلل والداء المصائب، أمر شائع لا يكاد يخلو منه إنسان.

أريد أن تعلم عبارة سحرية تخلص جو الحديث عما قد يعكره، وتشتيع فيه روحاً طيبة، وتحذو بالشخص الآخر إلى الإنصات إليك باهتمام؟ ها هي العبارة: قل لمحدثك: إنني لا ألومك إطلاقاً لوقوفك هذا الموقف، وإحساسك هذا بالإحساس، ولو كنت مكانك لأحسست مثماً مثل ما تحس، واتخذت مثل الموقف الذي تتخذه!

عبارة كهذه كفيلة بأن تكسر حدة أطول الناس باعاً في السفاهة والجلد... وفي وسعك أن تقول هذه العبارة وتكون مخلصاً صادقاً مائة في المائة، عندما تقول: لو كنت مكانك لصنعت مثلاً ما صنعت.

إن ٧٥٪ ممن ستقابلهم من الناس ظمأى إلى عطفك وتقديرك فارو ظمأهم يهزك قلوبهم جزاءً وفاءً!

تأمل الحديث التالي لصحفي أذاعت عنه سيلة أنه مخطئ! إذ قال لها: أنا أؤكد لك أن غضبك مني لم يكن سوى معشار غضبي، إن غلطتي لم تؤذيك بقدر ما أذنتي أنا وليت الناس الذين هم في مثل مركز وثقافتك، يجدون الوقت ليصححوا أخطاء أمثالي وكلم يسمعونني أن تكتبي إلي! إذا اكتشفت غلطة فيما أكتبه من أحاديث! فما كان من هذه السيدة إلا أن قالت: الحق أنني معجبة غاية الإعجاب برحابة الصدر التي تقبلت بها انتقادي، لا بد أنك شخص في غاية الرقة واللطف، وكلم أود لو أزداد معرفة بك. فإن أردت أن تكسب الناس إلى وجهة نظرك: قدر أفكار الشخص الآخر، وأبد عطفك على رغباته.

توصل إلى الدوافع النبيلة لدى الشخص الآخر

عندما لا تتوافر معلومات سبقة عن شخص، فالقاعدة التي يمكن اتباعها هي الافتراض أنه مخلص وشريف، وأنه سيقوم بعمل ما تريده منه، إذا اقتنع به، بمعنى أن الناس شرفاء ويرهبون بالقيام بتمهلاتهم دون أية مشاكل .

وإذا كان الشخص الآخر يميل إلى الغش والخداع فإنه لن يخدعك إذا جعلته يشعر أنك تعتبره شريكاً وأهلاً للثقة .

خذ المثال الآتي:

قام أحد المستخدمين في شركة لتصليح السيارات بتقديم فاتورة مبالغ فيها لأحد الزبائن نظير إصلاح سيارته، فاحتج الزبون وثار ثورة صارمة على الشخص الذي قام بإصلاح السيارة، ونشب بينهما نزاع طويل.. ولكن عندما حضر مدير الشركة، استمع للزبون باهتمام وتعاطف شديد ف أوضح له الأمر تماماً وناشد الدوافع النبيلة عند الزبون إذ قال له: « أريد منك أن تعلم أنني أشعر تماماً بما تشعر به، وأن الأمر لم يحدث على ما يرام، وبما أنني الشخص المسعول فإنني أعتذر لك ولن يتكرر ذلك مرة ثانية، وإنني عندما استمعت إليك لم أقر على عدم التأثر بلطفك وصبرك، والآن وبعد أن هدأت واتضح لك الأمور، أود أن أطلب منك القيام بشيء من أجلى، شيء نستطيع القيام به أفضل مما تم عمله، هذه فاتورتك، اعلم أن باستطاعتك تعديلها كما لو كنت رئيساً للشركة، سأترك الأمر لك لتحقيق كل ما تطلبه...».

فهل عدك الزبون الفاتورة ؟ كلا دفعها بكاملها ، وهكذا إذا أردت أن تسمي الناس إلى طريقة تفكيرك، فمن المستحسن أن تناشد الدوافع النبيلة لديهم.

ضع أفكارك في قالب تمثيلي أو عملي

دعنا نعيش في الواقع، إن سرد الحقائق مجردة لم يعد يكفي، يجب أن نسوقها في قالب تمثيلي عملي يؤثر في الناس.

نعم: ينبغي أن نتفنن فن العرض كما تتقنه السينما.. اعرض ما تريد أن تبيعه وضع مميزات ما تعرضه واترك الشخص الآخر يقيم معروضاتك، ويعطى رأيه فيها بدلا من سرد أرقام وحقائق ولا تدخل في جدال عقيم مع المشتري، لأن هذا الجدال لا يفيد، ودع الشخص الآخر يعرف قيمة بضاعتك دون ضغط منك.

خذ المثال الآتي: كان أحد مديري الشركات مكلفاً من شركة بأن يقدم تقريراً عن السعر الذي يجب أن يباع به منتج جديد مبتكر استخرجته الشركة بحيث لا يتزاحم أصفاف أخرى، وكان يتحتم عليه، لكي يعدّ تقريره، أن يستشير رجلاً حجة في شئون التسميرة، ولكن محاولته الأولى باءت بالفشل ذلك لأنه ارتأى رأياً، وارتنأى الخبير رأياً آخر، ودخل معه في جدال عقيم، فلما قال له الخبير إنه مخطئ في تقديره؛ انطلق الرجل يبرهن له إنه على صواب حتى أفلح أخيراً في ذلك ولكن الوقت المحدد للزيارة كان قد أزف وانتهت للمقابلة دون أن يصل إلى نتيجة.

وفي المرة التالية لم يعرض على الخبير أرقاماً وحقائق، بل ذهب إليه وقد اعتزم أن يصوغ الحقائق في قالب تمثيلي! وعندما دخل إلى مكتب الخبير وجده مشغولاً بحديث تليفوني، فانتبه هذه الفرصة وفتح حقيبة جلدية، استخرج منها عدة أنواع من المنتج، وضعها فوق مكتبه، وكان فوق كل منتج بيان قصير بطريقة صنعه وبيان تكاليفه والسعر الذي يباع به؟

فماذا حدث! لم تكن هناك حاجة إلى الجدل.. التقط الرجل الوعاء الأول، ثم الثاني... ودار بينهما حديث قصير انتهى خلاله بيضعة أسئلة.. لقد عرضت عليه في هذه الزيارة الحقائق نفسها التي عرضها عليه في المرة الأولى ولكنه في هذه المرة استعان بالتمثيل! وكم أحدث هذا من فرق! وجاءت بنتيجة مرضية فإذا أردت أن تجتذب الناس إلى وجهة نظرك ضع أفكارك في قالب تمثيلي.

إذا أردت أن تبرهن شيئاً، لا تدع الآخرين يعرفون ذلك، بل افعَلْ بهدوء وذكاء كي لا يشعر أحد بذلك

إذا كان باستطاعتك أن تكون على حق ٥٥٪ فهذا رائع، وإن لم تتأكد أنك على حق بنسبة ٥٥٪ لماذا تقول عن الآخرين إنهم مخطئون؟

باستطاعتك أن تخبر الشخص الآخر أنه مخطئ من خلال نظرة أو نبرة أو حركة، تماماً مثلما تستطيع من خلال الكلمات، وإن أخبرته أنه مخطئ هل تريد منه أن يوافقك الرأي، لن يفعل ذلك! لأنك وجهت له ضربة مباشرة إلى ذكائه وحكمته وكبريائه، واعتداده بنفسه، الأمر الذي سيدفعه إلى إعادة الضربة، وإلى التصلب برأيه.. عندئذ سيلجأ إلى الدفاع عن نفسه بقوة وشراسة لأنك جرحته مشاعره.

لا تبدأ بالقول : سأبرهن كذا وكذا.. فهذا أسلوب سيئ لأنه يماثل قولك: أنا أدكى منك، وسأخبرك بشيء غير رأيك .

إن هذا أسلوب يشير العداوة ويدفع الشخص الآخر إلى القتال قبل أن تبدأ بحديثك، ومن الصعب أن تغير رأى الآخرين فلماذا نمقد الأمور ؟

إذا أردت أن تبرهن شيئاً لا تدع الآخرين يعرفون ذلك، بل الفعل فى هدوء وذكاء حتى لا يشعر أحد أنك فعلت.. والأشياء التى تريد قولها يجب أن تقترح على أنها أشياء منسية - كن أكثر حكمة من سائر الناس، لكن لا تخبرهم بذلك.

ابتعد عن إخبار الآخرين أنهم على خطأ.. إذا قال إنسان عبارة تمتد أنها خطأ، ليس من الأفضل أن تبدأ بالقول حسنًا دعنا نخبر الحقائق، أظن أن لى فكرة أخرى، وربما أكون مخطئًا، إذ طالما كنت كذلك، وإذا كنت مخطئًا ، أريد أن تصحح خطئى، فتحرى الوقائع؟.. وهذا ما يفعله عادة العلماء، فالعالم لا يحاول إثبات أى شيء، بل إنه يحاول أن يكتشف الحقائق، أنت تود أن تكون علمياً فى تفكيرك، اليس كذلك؟ حسنًا، ما من أحد يوقفك إلا نفسك، ولن تقع فى مشاكل إذا ما اعترفت أنك مخطئ، لأن ذلك سيوقف أى نقاش ضدك، ويوحى للشخص الآخر أن يكون لطيفًا ومفتوحًا ورحب الصبر مثلك تمامًا، كما سيجعله يعترف أنه هو نفسه ربما يكون مخطئًا .

ضع الأمر موضع التحدى

لا شيء ييث الحماس فى القلوب، ويحفز إلى سرعة الإنجاز مثل المنافسة.. أعنى المنافسة الشريفة التى تهدف إلى الرغبة فى التفوق! هذه الطريقة لا تخيب أبدًا فى التوصل إلى أناس فيهم الروح الوثابة وحب التحدى لإثبات التفوق.

مثال على ذلك: بينما كان أحد رجال الأعمال يتفقد أحد مصانعهم، لاحظ أن عمال المصنع لم ينجزوا ما كان متظرًا منهم، فاستدعى مدير المصنع وقال له: كيف تمجز مع قدرتك وبراعتك من حفر العمال إلى إنتاج ما هو مطلوب منهم؟ فأجاب المدير: أنا حقيقة لا أدري! لقد جريت كل السبل .. لأطفئهم وحثتهم، بل أنذرتهم ولكن بلا جدوى! إنهم لا يريدون أن يزيدوا الإنتاج! دارت هذه المناقشة قبيل اتصاف عمال النهار إلى منازلهم وتسلم عمال الليل دفعة العمل: فقال رجل الأعمال للمدير: حسنًا : أعطنى قطعة من الطباشير، ثم توجه إلى

أقرب عامل وسأله: كم قطعة أنجزتها اليوم ؟ فقال: ست قطع، فعمد صاحب المصنع إلى الأرض وكتب الرقم ٦ بالطباشير بحجم كبير، وبينما عمال الليل يدخلون المصنع شاهدوا الرقم ٦ مكتوباً على الأرض، واستفسروا السبب، فأجابهم عمال النهار: لقد كان الرئيس هنا اليوم، وسألنا كم قطعة أنجزنا، فلما قلنا ستة ، كتبها على الأرض!

وفي اليوم التالي تفقد صاحب المصنع فوجد أن عمال الليل قد محوا الرقم ٦ وأحلوا محله الرقم ٧ بالحجم الكبير!

وعندما تسلم عمال النهار العمل رأوا الرقم ٧ مكتوباً .. إذن فعمال الليل يظنون أنهم أقلدو منهم وأبرع! حسناً .. لسوف يلقون عليهم درساً لن ينسوه وكتبوا على العمل في حماسة، وقبيل انصرافهم خلفوا وراءهم الرقم ١٠ مكتوباً على أرض المصنع! وسرعان ما أصبح هذا المصنع الذي كان العمل فيه يسير بطيئاً أكثر المصانع إنتاجاً!

فإذا أردت أن تكسب الناس ذوى الروح الوثابة وحب التفوق إلى وجهة نظرك - ضع الأمر موضع التحدى.

الفصل السادس

دراسة الأساليب العلمية التي تجعلك
تملك زمام الناس دون الإساءة إليهم

هناك عدة أساليب علمية تجعلك تملك زمام الناس دون أن تسيء إليهم أو تستبد عنادهم وهي:

١. ابدأ الحديث بالثناء المستطاب والتقدير المخلص.
 ٢. الفت الأنظار إلى الأخطاء من طرف خفي.
 ٣. تحدث عن أخطائك قبل أن تنتقد الشخص الآخر.
 ٤. قدم اقتراحات مهذبة بدلا من إلقاء أوامر مباشرة، مامن أحد يجب أن يتلقى الأوامر.
 ٥. دع الشخص الآخر يحتفظ بماء وجهه.
 ٦. امتدح أقل الإجادة وكن مخلصا في تقديرك مسرعا في مديحك.
 ٧. أسبغ على الشخص الآخر ذكرا حسنا يقيم على تدعيم.
 ٨. اجعل العمل الذي تريده أن ينجز سهلا هينا.
 ٩. حجب الشخص الآخر في العمل الذي تقترحه عليه.
- وفيما يلي شرح لكل أسلوب منها.

إبدأ الحديث بالثناء المستطاب والتقلير المخلص

إذا ثار غضبك وتغوت بكلمة أو اثنين، متجد الوقت ملائماً لتفريغ غيظك. لكن ماذا من الشخص الآخر؟ هل سيشاركك الراحة؟ وهل خيرتك القتالية وأسلوبك المعادى يسهل عليك الاتفاق معه؟

إذا جئني وقبضت منكشة، أعدك أن قبضى ستكون أشد من قبضتك، وإذا جئني تقول : دعنا نجلس ونتحادث، وإن اختلفت آراؤنا، لتفهم أسباب الخلاف. عندئذ نكتشف أننا لا نختلف كثيراً، وأن النقاط التي تختلف عليها قليلة، بينما النقاط التي تتفق عليها كثيرة. وإن كان لدينا الصبر والأناة والنية على الاتفاق، فإننا سنتفق.

فمثلاً عند حديثك لمجموعة من الناس في شركة ما يعارضون رأيك فأبدأ خطابك بطريقة ودية كأن تقول : «إني أفتخر بوجودي معكم، بعدما قمت بزيارتكم في بيوتكم، وقابلت زوجاتكم وأطفالكم ، نتقابل اليوم ليس كغرياء، بل أصدقاء وبروح من الصداقة المتبادلة والمصالح المشتركة، وليس سبب وجودي سوى رضاءكم حتى... إن هذا هو أعظم يوم في حياتي، إذ أنها المرة الأولى التي يتسنى لى خلالها مقابلة ممثلين في هذه الشركة العظيمة... أؤكد لكم أنني فخور لوجودي بينكم، وإني سأذكر هذا الاجتماع طيلة حياتي...».

هذا مثال رائع من فن مخاطبة الناس وتحويل الأعداء إلى أصدقاء.. إذا كان قلب الشخص الآخر مليئاً بالضغينة والسخط نحوك لن تتمكن من إقناعه بوجهة نظرك حتى لو استخضمت منطق الحقائق وكل براميين الدنيا!

فالآباء الناهرون والرؤساء والأزواج المسيطرون والزوجات المتلذعات، يجب أن يعلموا أن الآخرين لا يرضون في تغيير آرائهم، وليس باستطاعة أحد أن يحملهم على القيام بذلك، ولكن بالإمكان إقناعهم بسهولة إذا كنا ودودين أكثر مما نحن في الواقع.

إن قطرة عسل تجذب ذباباً أكثر من جالون علقم. والأمر كذلك بالنسبة للناس. فإن أردت أن تجذب الشخص الآخر إلى وجهة نظرك، اتقنه أولاً أنك صديق المخلص وسيكون ذلك قطرة العسل التي تجذب قلبه وبالتالي تفكيره.

وعلى ذلك يدرك رجال الأعمال أن من الأفضل التودد إلى المصالح المضربين ! هذا التودد يتج عنه الصداقة والألفة وبذلك يتم التوصل إلى حل يرضى الطرفين.
حين ترغب أن تملك زمام الناس إبدأ الحديث بطريقة ودية، والتقلير للمخلص.

الفت الأنظار إلى الأخطاء من طرف خفى

إذا أردت أن تغير أحد الناس ابداً بأسلوب يحترم شخصيته، وأشر إلى أخطائه بشكل غير مباشر.. انتقد من دون أن تثير الاستياء.

فى أحد الأيام مرّ صاحب مصنع بالقرب من بعض مستخدميه كانوا يدخنون وقوف رؤوسهم علقت إشارة تقول ممنوع التدخين . فهل لفت انتباههم وقال : « ألا تعرفون القراءة؟ » كلا . بل سار نحوهم وقدم سيجارا لكل واحد منهم قائلاً : « ساكون فى غاية الامتنان لو دختم هذه فى الحراج ؟ » عندئذ أدركوا أنه علم بمخالفتهم القانون - وقلدوا له حسن معاملته لأنه لم يذكر شيئاً عن الأمر، بل منحهم هدية صغيرة، وجعلهم يشعرون بأهميتهم. فهل يمكنك أن تحب رجلاً كهذا؟.

خذ مثالا آخر:

إذا أردت أن تغير من سلوك ابنك المراهق بخطأ ارتكبه فيمكن أن تبدأ بقولك: لقد الترفت خطأ يا ابنى، لكن الله يعلم أنه ليس أسوأ من الخطأ الذى كنت ارتكبه حين كنت فى مثل سنك، فانت لم تولد بالمصرفة، لأن المعرفة لاتأتى إلا من خلال التجربة، كما أنك أفضل مما كنت عليه حين كنت فى مثل سنك... ألا تمتدح أن من الحكمة أن تفعل كذا وكذا.. وقد دلت الدراسات أنه ليس من الصعب أن تستمع إلى ذكر أخطائك إذا بدأت بالاعتراف أنك ليس معصوماً عن الخطأ.

إن بضعة جمل من التواضع وامتداح الشخص الآخر، يمكن أن يحول الشخص المخطئ إلى صديق حميم، فإذا استخدمت هذه الطريقة بشكل صحيح، فإنها ستفعل فعل السحر فى أن تملك زمام الناس.

فلكى تملك زمام الناس إلفت الأنظار إلى الأخطاء من طرف خفى.

تحدث عن أخطائك قبل أن تنتقد الشخص الآخر

لقد دلت الدراسات السابقة أن ٩٩٪ من الناس لا ينتقدون أنفسهم مهما بلغت أخطاؤهم. فالانتقاد غير مقبول لأنه يضع الإنسان موضع الدفاع، ويجعله عادة يسمى إلى تبرير نفسه، والانتقاد خطير لأنه يجرح كبرياء الإنسان ويحرمه الشعور بالأهمية ويثير استياءه. فى مواقف النقد، تتدخل الطبيعة الإنسانية، والمخطئ يلوم الجميع ماعدا نفسه، ونحن جميعاً هكذا. فحين

تميل إلى انتقاد أحد، تذكر دائماً أن الانتقاد يعود دائماً على صاحبه، وأن الشخص الذي نحاول إصلاحه وانتقاده سيرر نفسه ويتقننا.

ابداً بنفسك أولاً، فحينما يبدأ المرء بخلاف مع نفسه، تصبح له قيمة، إن إصلاح نفسك يستغرق وقتاً طويلاً، ويعدّ ذلك تستطيع أن تكرر أوقات فراغك، لإصلاح الآخرين. فإذا أردنا أن نثير الاستياء الذي يدوم حتى الممات، ما علينا إلا اللجوء إلى الانتقاد اللاذع - مهما كان هذا الانتقاد صحيحاً.

تذكر عند تعاملك مع الآخرين، أنك لا تتعامل مع مخلوقات منطقية، بل تتعامل مع مخلوقات عاطفية تلهب إحجاماً ويثيرها الغرور والخيلاء.

والانتقاد شرارة خطيرة - شرارة تسبب انفجار الغرور، انفجار قد يسبب الموت أحياناً، فلا نتحدث عن مساوئ الآخرين، بل عن المزايا الحسنة التي تعرفها عنهم. إن أي أحقّ يستطيع أن يتفقد ويتدمر، ومعظم الحمقى يفعلون ذلك، لكن على المرء أن يسيطر على نفسه وأن يكون متفهماً ومسامحاً.

إن الرجل العظيم تظهر عظمته من خلال الطريقة التي بها يعامل السفهاء.

فبدلاً من انتقاد الآخرين، حاول أن تفهم، وحاول التفكير لماذا هم يفعلون ذلك؟ إن هذا يجدي أكثر من الانتقاد، كما أنه يولد المحبة ويؤدي إلى السعادة. ولكي يحبك الجميع عليك أن تسامحهم. إن الله نفسه لا يحاكم الإنسان إلا في نهاية أيامه، فلماذا نحاكمهم أنا وأنت؟

قدم اقتراحات مهذبة بدلاً من إلقاء أوامر مباشرة،

ما من أحد يجب أن يتلقى الأوامر

إن هذا الأسلوب من أهم الأساليب العلمية التي تجعلك تملك زمام الناس دون الإساءة إليهم أو استبداد عندهم. إنه أسلوب مهذب يشجع الشخص الآخر على تصحيح أخطائه كما أنه ينقذ كبريائه وعينحه شعوراً بالأهمية ويجعله راضياً في التعاون معك بدلاً من الثورة عليك.

يجب عليك ألا تتلقى الأوامر إلى أحد، بل قدم له مقترحات.. فمثلاً لا تقل «افعل هذا أو افعل ذاك» أو «لا تفعل هذا أو لا تفعل ذاك» ولكن قل له: «يمكن أن تأخذ ذلك في اعتبارك» أو «هل تعتقد أن ذلك يفيد؟»

ويعد إملاء رسالة إلى سكرتيرتك، أشركها معك وقل لها « ما رأيك في هذه الرسالة؟ »
وعند مراجعة رسالة لأحد معاونيك، يمكن أن تقول : « ربما إذا قمت بصياغتها بهذه الطريقة
تكون أفضل ».

الهدف من ذلك هو إعطاء الفرصة للشخص الآخر للقيام بالأشياء بنفسه، ولكن لا تتطلب
من معاونيك أو زملائك القيام بأشياء، بل دعهم يقومون بها بأنفسهم، وأتركهم يتعلمون من
أخطائهم.

فلكى تملك زمام الناس قدم مقترحات مهذبة بدلا من إلقاء أوامر مباشرة.

دع الشخص الآخر يحتفظ بماء وجهه !

كثيراً ما نعمل على إيذاء مشاعر الآخرين، ننتقد الطفل علنا وأمام الأقراب، دون أن نقدر
الجرح الغائر الذي يصيب كبرياته بينما يضح دقاتك من التفكير، وكلمة مهذبة، وإدراكاً تاماً
لوجهة نظر الشخص الآخر، كغيلة بأن تخفف من وطأة اللطمة وتكسر حدثها:.. ندعنا نذكر
هذا في المرة التالية عندما تواجهنا مهمة إقالة موظف أو الاستغناء عن خادم، أو نصيح طفل!..
خذ المثال التالي:

كان الشخص (س) له مقدرة فائقة على التوفيق بين اثنين متخصصين يوشك كل منهما أن
يطبق في عتق الآخر! كيف ؟ كان يسمى بحكمة وراء الشيء الواحد الذي تتفق عليه وجهتنا نظر
المتخصصين، فيؤكدها، ويزيدها وضوحاً، ومهما تكن الظروف فإنه لا يضح أحداً منهما في
جانب الخطأ والآخر في جانب الصواب .

مثال آخر : منذ سنوات كانت شركة كهرباء تواجه مهمة دقيقة هي إقالة الشخص (س) من
رئاسة أحد أقسامها! وكان هذا الشخص عبقرياً في الكهرباء، ولكنه ما أن عين رئيساً لقسم
الحسابات بالشركة حتى أظهر عجزاً فاضحاً، وبرغم ذلك لم تجرؤ الشركة على انتقاده أو
الإساءة إليه، ولم يكن لها أن تستغنى عنه وكان هو شديد الحساسية مرهف الشعور، فكيف
حسموا هذه المشكلة الدقيقة ! لقد أعطوه لقباً جديداً، جعلوه المهندس المستشار للشركة ثم عينوا
شخصاً آخر لرئاسة قسم الحسابات من المتخصصين فيها. وقد سرَّ الشخص (س) بهذا اللقب
الجديد، وصرَّ كذلك مدير الشركة، فقد حلت مشكلة دقيقة حساسة دون الإساءة لأحد.

فيذا أردت أن تملك زمام الناس دون أن تسيء إليهم، دع الشخص الآخر يحتفظ بماء وجهه.

امتدح أقل الإجابة، وكن مخلصاً في تقديرك، مسرفاً في مديحك

أبتغى تحسين أحوال الناس، أو من يهكم أمره منهم؟ لو أننا أنت وأنا، شجعنا الناس الذين تتصل بهم على إدراك مواهبهم الخفية، فلعبنا إلى أبعد من مجرد تحسينهم.. خلقناهم من جديد! هذه ليست مبالغة.

يقول خبراء علم النفس: «إذا قارنا أحوالنا كما هي، بما يجب أن تكون عليه لوجدنا أننا أنصاف أحياء! إننا نستخدم جزءاً يسيراً من مواردها الجسدية والعقلية، وبذلك، يعيش الفرد منا في نطاق ضيق يصطنعه داخل حدوده الواسعة! إنه يملك قوى مختلفة الأنواع ولكنه يحيد عادة عن استخدامها».

نعم، أنت أيها القارئ.. تملك قوى مختلفة الأنواع ولكنك تحيد عن استخدامها، وإحدى هذه القوى هي القدرة على امتدح الناس، وبث الأمل في نفوسهم بلقت أنظارهم إلى مواهبهم المكنونة.

خذ المثال التالي: لقد وجد مدير إحدى السجون أن امتدح أقل التحسن يجدي حتى مع المجرمين، إذ قال مدير السجن: لقد وجدت أن تقديري للجهود التي يبذلها نزلاء السجن يأتي بنتائج باهرة، ويستحث خطاهم نحو الصلاح، أكثر مما يفعل النقد والتأنيب! والتاريخ يزخر بالشواهد على ما أتى به التقدير من معجزات.

فلكى تحفز الناس إلى النجاح، امتدح أقل الإجابة وكن مخلصاً في تقديرك مسرفاً في مديحك.

أسبغ على الشخص الآخر ذكراً حسناً يقيم على تدعيمه

يقول خبراء علم النفس أن في وسع أي إنسان أن يتقاد لك من طيب خاطر! إذا أظهرت له أنك محترم فيه ولو جزءاً بسيطاً من القدرة، فإذا أردت أن تغيّر من شخص في ناحية من النواحي، فما عليك إلا أن تؤكد له أن هذه الناحية بالذات من نواحي القوة فيه.

وعلى ذلك يحسن أن نتظاهر دائماً أن الشخص الآخر له الفضيلة التي نحب أن نكون له، أعطه ذكراً حسناً يقيم على الاحتفاظ به وتدعيمه، وبذلك أنصى جهد حتى لا يخيّب ظنك فيه!

خذ المثال التالي: اتفقت السيدة (س) مع خادمة جديدة لبيتها وأوصتها أن تحضر لتسلم

عملها يوم الاثنين التالى ، وفى هذه الأثناء اتصلت السيدة (س) بسيدة كانت تستخدم هذه الخادمة من قبل، فأتضح لها أن الفتاة لا تهتم بالنظافة كما يجب! فلما أتت الخادمة لتتسلم عملها قالت لها:

«لقد اتصلت أمس بالسيدة.. التى كنت تشتغلين لديها، فأكدت لى أنك مخلصمة أمينة، وأنت طاهرة ساهرة، ولكنها قالت أنك لا تباليين بالنظافة كما يجب.. على ائى أحسبها تبلغ! فها أنت ترتدين ثياباً نظيفة، وإئى لوائقة من أنك ستهتمين بنظافة البيت مثل اهتمامك بنظافة ثيابك تماما ! وكانت الخادمة فعلا عند حسن ظن السيدة بها، فأصبح البيت بفضلها يبرق من النظافة ! بل أن الخادمة كانت تفضل أن تقضى ساعة إضافية فى التنظيف حتى لا تعيب ظن السيدة بها!

فإذا أردت أن تؤثر فى سلوك إنسان أسخ عليه ذكرا حسنا يقم على تدعيمه!

اجعل العمل الذى تريد أن ينجز سهلا هينا

قل لطفل، أو لزوج، أو لموظف أنه هبى أو أحقق عندما يفعل شيئا، وأنه ليست له المقدرة على إتيانه، تجده يذأب على الخطأ ، ويحطم كل دافع قد يدفعه إلى التحسن والإجادة. ولكن اجعل الشخص الأخرى يدرك أن لك فيه ثقة، ولك بمقدرته إيمانا، وأن له موهبة لم يتمهدها كما ينبغي، تجده يتلرب حتى يبرز ويتفوق.

وهذا هو الأسلوب الذى ينصح به علماء النفس فى مجال العلاقات الإنسانية، إنه يخلقك من جديد، ويمنحك الثقة، ويثبثك الشجاعة والإيمان!

خذ المثال التالى: يقول الشخص (س): قضيت عطلة نهاية الأسبوع مع صديق لى، فدعانى إلى أن ألعب «البريدج» قلت: «ولكنى لأعرف عن هذه اللعبة شيئا». فقال: كيف؟ ليس فى الأمر سرّا على الإطلاق، فلاشىء يتطلبه البريدج غير الذاكرة ، وصدق الحكم، وهى اللعبة التى تلائم مواهبك ! فماذا حدث لى؟ وجدتنى قبل أن أدرك ما أنا فاعل، أجلس إلى مائدة البريدج، وقد بدت لى اللعبة شيئا هينا، لالشىء، إلا لأنه قيل أن لدىّ استعدادا طبيعيا لها!

فإذا أردت أن تغير سلوك أحد الأشخاص، اجعل العمل الذى تريد أن ينجز يبدو سهلا هينا.

حبب الشخص الآخر في العمل الذي تقترحه عليه

يقول خبراء علم النفس في مجال العلاقات الإنسانية: لكي ينجز الشخص الآخر ماتريده فإنه يحبب عليك أن تحبيه فيه.

خذ مثلاً السيدة (س) التي تبرم بالصبيّة الذين يلهون أمام بيتها ويفسدون الزرع الموجود في مدخله . وقد جريت معهم اللوم والتأنيب ولكن بلا جدوى، وأخيراً حاولت أن تضفى على أسوأ الصبيان في المجموعة وأكثرهم عبثاً، مركزاً وسلطاناً فجعلته «جاسوسها» ونصبته مشرفاً على حديقة منزلها ! فأوقد «الجاسوس» ناراً خلف البيت، وحمل فيها قضيباً من الحديد، وهدد أن يكوى به كل من يطلا قدمه الحديقة! وهكذا نجحت الحيلة في إيقاف الصبيّة عن إفساد الزرع أمام منزل السيدة (س).

خذ مثلاً آخر: إذا لم ترغب في ألا يدخن ابنك، لاتعظه ولا تتحدث عما تريده أو تتحدث معه عن مضار السجّارة، لكن أوضح له أن الدخان يمكن أن يؤخره في لعب التنس أو الجري أو الشيء الذي يحبه وفي هذه الحالة تجده يستجيب لما تريده دون الإساءة إليه.

إن سرّ النجاح يكمن في المقدرة على معرفة وجهه نظر الشخص الآخر ورؤية الأشياء من منظاره ومن منظارك معاً.

إن من يستطيع أن يضع نفسه مكان إنسان آخر ويستطيع أن يفهم ما يدور في ذهنه يمكن أن يملك زمام الناس.

إن الاعتداد بالذات هو ضرورة ملحة في الطبيعة الإنسانية، فلماذا لا تستخدم هذه الحقيقة في تعاملك مع الناس؟ واعلم أن كل عمل قمّت به منذ ولادتك، كان سببه رغبتك في القيام به - فما عليك الآن إلا أن تحبب الشخص الآخر في العمل الذي تقترحه.

الفصل السابع

دراسة الأساليب العلمية التي
تجعلك تعيش حياة زوجية سعيدة

هناك عدة أساليب علمية تجعلك تعيش حياة زوجية سعيدة لو أخذتها
في اعتبارك وهي :

١. إذا أردت أن تكسب حب شريك حياتك، دع الحب يزدهر.
 ٢. استعن باللياقة والكياسة في معاملة زوجتك.
 ٣. لا تهمل اللفتات البسيطة لشريكة حياتك، فإن لها في الزواج شأنًا عظيمًا.
 ٤. تحدث عن مزايا زوجتك واجعلها تشعر بأهميتها عندك.
 ٥. إذا أردت أن أيتها الزوجة أن تحافظ على سعادتك فلا تختلفي النكد.
 ٦. أقصر الطرق المؤدية إلى الطلاق هي النقد لشريك الحياة.
 ٧. لكي تسعد شريك الحياة امنحه التقدير المخلص وشجعه في الحديث عن نفسه.
 ٨. من أهم أسباب السعادة الزوجية هي التوافق الجنسي.
- وفيما يلي نقدم شرحاً لهذه الأساليب.

إذا أردت أن تكسب حب شريك حياتك، دع الحب يزدهر

شريك الحياة هو أهم شخص فى حياتك اليومية، وينبغى أن تبلذ أقصى الجهد لكى تحافظ على حبه، وأن تجعله سعيدًا بالعيش معك عن طريق الاستفادة من الأساليب العلمية التى ذكرناها فى فصول هذا الكتاب. إن نجاحك فى إسماعه سينعكس عليك ويجعله يزيد من محبته، ومن أهم هذه الأساليب العلمية ما يلى:

– دع شريك حياتك ينطلق على سجيته، ولا تضع حوله القيود التى يضيق بها، وقد دلت الدراسات السيكولوجية، أن أول ما ينبغى أن تتعلمه فى فن معاملة الناس، وعلى الأخص شريك الحياة – هو ألا تعترض الطرق التى يستمد منها سعادته، اللهم إلا إذا كانت هذه تعترض طريقك أنت.. ينبغى أن يكون أسعد أوقات شريك حياتك هى التى يقضيها معك فى البيت فمثلاً، الزوج الذى يعود إلى بيته متعباً، بعد يوم من العمل، يجب أن يجد فى شريكة حياته ما ينسبه نعبه، فيخلد إلى الراحة، والسكينة، يجب أن يكون البيت هو المكان الذى يرقه فيه عن أعصابه المكثوقة، ويسكن إلى دواء الإعجاب الذى تضيفه عليه زوجته.

– كذلك دلت الدراسات السيكولوجية فى هذا المجال أن معظم الرجال لا يهتمون أن تكون الزوجة ربة بيت من الطراز الأول بقدر ما يهتمون أن تشبع غرورهم، وتمنحهم الإحساس بالأهمية والاعتبار.. ولعل هذا هو السرّ فى أن كثيراً ما تقتل الزيجات بسبب عدم مقدرة الزوجة على إشباع غرور الزوج، وإشعاره بالأهمية فى حياتها، واحترامها لشخصيته داخل البيت وخارجه. قال أحد الرجال الأفاضل الناجحين فى عملهم : «أتى أدين لزوجتى أكثر مما أدين لشخص آخر فى الوجود، فقد عاونتنى على شق طريقى فى الحياة، وادخرت من المال ما أمكن ادخاره، وجعلت لى من ذلك ثروة تنفع فى الأيام السود، وقد أنجبتنا أربعة أبناء فأحسننت تربيتهم، وفى مسمها أن تجعل من البيت جنة فيها النعيم المقيم، فلو أتى بلفت فى الحياة شيئاً كبيراً، فالفضل كل الفضل يرجع إليها».

فيإذا أردت أن تسعد حياتك الزوجية، دع الحب يزدهر، وامنح التقدير المخلص لشريك حياتك، ولا تضع أمامه القيود التى تعكر صفو حياته.

استعن باللياقة والكياسة في معاملة زوجتك

اللياقة مطلب أساسى لسعادة الحياة الزوجية وهى أهم ما يجب مراعاته بعد اختيار الشريك المناسب - فلو التزمت الزوجات حدود اللياقة مع أزواجهن كما يلتزمها مع الأغراب لما صدر عن الأزواج قوارص الكلام.

نعم ، إن قوارص الكلام هى «السرطان» الذى يقضى على الحب، وبرغم أن هذه حقيقة بديهية إلا أننا جميعاً، وبلا استثناء، أكثر تلطفاً مع الغريب منا مع الأتريباء! إننا لا نجرؤ على أن نقاطع الغريب، ولا يخطر لنا ببال أن نفتح خطابات أصدقائنا ومعارفنا دون استئذانهم، أو أن ندس أنوفنا فى أمورهم الشخصية، وقد تفعل هذا وأكثر منه مع أقرب الناس إلينا وأعزهم علينا، ولا نفتشاً نصبحهم ونمسبهم بالإهانات، واللوم، والتفتيش عن الأخطاء! إن اللياقة تستطيع أن تحجب عن الأنظار الباب الصدئ، وتشف عما وراءه من الزهور المفتحة الجميلة!

إذا كان لديك هموم وأحزان فى عملك، حاول جاهداً أن تخفى همومك وأحزانتك عن أفراد أسرتك، ولا داعى لمشاظرتهم لها.

فماذا تفعل أنا وأنت إذا وجدنا هموماً فى العمل، أو بادت الصفة بالخسارة، أو أسمعنا المدير ما لا نحب أن نسمع، فما أسرع ما نتلهف على العودة إلى البيت لنلقى بهملنا الثقيل على اكتاف الأسرة!! فلماذا لا نخلع همومك على عتبة دارك، وتقابل أسرتك دون أحزان؟

كم أماننا من فرص لنيل السعادة فى الزواج؟!

يقول أحد خبراء علم النفس: إن فرص النجاح فى الزواج أمام الرجل تزيد من تلك التى أمامه فى أى عمل آخر يقوم به، فالناتج بالإحصاء أن ٧٠٪ ممن اشتغلوا بالتجارة باءوا بالفشل فى آخر الأمر، وعلى النقيض من هذا نجد أن ٧٠٪ ممن تزوجوا تكلل زواجهم بالنجاح! فإذا أردت أن تسعد حياتك الزوجية، استعن باللياقة والكياسة، فى معاملة شريك حياتك.

لا تهمل اللفات البسيطة لشريكة حياتك، فإن لها في الزواج شأنًا كبيراً

يجمع الناس على أن الزهور هي لغة الحب، وأنها على صمتها أبلى من الكلام، وهي مع هذا لا تكلف كثيرًا، فباعثها في كل مكان، وباقثها لا تكلف أكثر من بضعة جنيهات قليلة، ولكنك متى عرفت كم ينذر أن يحمل الزوج لزوجته باقة منها، لحسب أنها من ألدح الأشياء لمنًا، وأصمبها منالًا!!

لماذا تنتظر حتى تدخل زوجتك للمستشفى لكي تحمل إليها باقة من الزهور؟ لماذا لا تحمل إليها باقة منها وأنت عائد إلى البيت؟

إننا نعلق أهمية كبرى على الأعياد السنوية والمناسبات ولكن كثير من الرجال من ينسى في زحمة الحياة أكثر الأعياد والمناسبات، وهو في هذا مغلور، ولكنه ليس معذورًا أبدًا إذا نسى اثنين من هذه المناسبات : عيد ميلاد زوجته، وعيد زواجه ! في وسعك أن تستغنى عن الاحتفال بكافة المناسبات، أما هاتان، فالاحتفال بهما أشبه بضريبة عليك أن تؤديها حفظًا لهاتك المعالي!

يقول أحد القضاة في محاكم الأحوال الشخصية ، الذى فصل فى نحو أربعين ألف خلاف بين الأزواج: أنك لتجد التوافه دائمًا فى قرارة كل شقاء زوجى، فإطفال الزوجة - مثلاً - عبارة «مع السلامة» تقولها لزوجها، وهى تلوح له بيدها أثناء انصرافه إلى عمله فى الصباح، شىء نافه، ولكنه كثيرًا ما أدى إلى الطلاق!

نعم: الزواج سلسلة من التوافه ، وويل للزوجين اللذين تغيب عنهما هذه الحقيقة! فإذا أردت أن تسعد حياتك الزوجية، لا تهمل اللفات البسيطة، فإن لها فى الزواج شأنًا كبيرًا.

تحدث عن مزايا زوجتك واجعلها تشعر بأهميتها عندك

إن الرغبة فى الأهمية هى أعمق حافز فى الطبيعة الإنسانية، وهذا الحافز يميزنا عن الحيوانات، كما أنه الحافز المستول من الحضارة الإنسانية، وعلى ذلك ينبغى أن تعامل الآخرين بما يحب أن يعاملوك به، أنت تريد استحسان من تتعامل معهم، وتريد الاعتراف بقيمتك، كما

تريد أن تشعر أنك مهم في عملك الصغير، ولا تريد أن تستمع إلى مدح رخيص كاذب، بل تلتصق الشئاء المخلص، وتريد أن يكون أصدقائك ومعاونوك صادقون في ثنائهم ومسرفون في امتداحهم لك، وكلنا يريد ذلك .

إن كل إنسان يشعر في قرارة نفسه أنه أفضل من الآخرين بطريقة ما، والوسيلة الأكيدة للدخول إلى قلبه هي أن تجعله يشعر أنك تقدر أهميته ، اعتبر أن كل رجل تقابله أنه أفضل منك بطريقة ما، وأنه بإمكانك أن تتعلم منه شيئاً.

إن الذين يسرون مواقفهم، يسجلون شعورهم الداخلى المتخبط بالصراخ والاضطراب النفسى والغرور الذى هو فى الحقيقة سلوك غير مرغوب. وقد دلت الدراسات السابقة أن الإنسان مضور بطبيعته ويحب أن يشعر بالاهتمام من الجميع. فأين يجب أن تبدأ فى تقديم لمسة الثناء ؟ لم لا تبدأ الآن فى البيت؟ فهى مهمة فى كل وقت وفى كل مكان.. لا بد أن تكون لزوجتك مزاجاً حسنة - أنت لاحظتها وإلا لما كنت لتتزوجها.. لكن منذ متى غيرت من إعجابك بجاذبيتها ؟ منذ متى؟؟ إن امتداح المرأة قبل الزوج هو ميل لها، لكن امتداح لها بعد الزواج هو أمر ضرورى، وأمان شخصى. والزواج ليس للعداوة، بل حقل للديبلوماسية والمحبة.. فإذا كنت ترغب فى السعادة، لا تنتقد عمل زوجتك المنزلى أو تقارنها بوالدتك، لكن على العكس، كن سخيّاً فى امتداحك لتدبيرها، وهنىء نفسك علناً لزوجاك من امرأة بمثل صفاتها، ولا تتذمر من شئ فى البيت، بل اذكر ما تريد أن تقوله من نقد بطريقة غير مباشرة، وبذلك تدفعها إلى العناية بك وباليك أكثر لكى تكون دائماً عند حسن ظنك. لا تبدأ ذلك فجأة، وإلا سترتاب فى الأمر، ولكن قدم لها الابتسام، وبعض الكلمات الدافئة . لو فعل ذلك كل الأزواج والزوجات لما تحطم أى زواج بعد ذلك !!

لكى تسعد فى حياتك الزوجية تحدث عن مزاجيا زوجتك وإجعلها تشعر بأهميتها عندك.

إذا أردت أيتها الزوجة أن تحافظى على سعادتك الزوجية فلا تختلقى النكد

إن النكد هو أقصى الابتكارات الجهنمية التى تسرع فى تحطيم الحب، وهو أعظمها فتكاً، إنه كلدغة الحبة الرقطاء، ليس له دواء! إن الزوجة التى تختلق النكد لزوجها ، وتنقص عليه حياته، وتسفه آراءه، وتنتقد تصرفاته، فإنها تسرع فى تحطيم حياتها الزوجية.

يقول أحد القضاة فى محاكم الأحوال الشخصية الذى نظر آلافاً من حالات الهجر والانفصال بين الأزواج، إن الأسباب الرئيسية لهجر الرجال منازلهم هى أن زوجاتهم يظللن البيت بجو من الكد والتنقيص، وللملاحظ أن كثيراً من الزوجات يحفرن قبور سمادتهن الزوجية تدريجياً بواسطة سلسلة من الهفوات الصغيرة، التى قد لا يلتفت إليها فى أول الأمر . فإذا أردت أيتها الزوجة أن تسبقي سعادتك الزوجية فلا تختلقى الكد.

أقصر الطرق المؤدية إلى الطلاق هى النقد اللاذع لشريك الحياة

لقد سبق أن ذكرنا أن «النقد» ممت، لأنه يضع الإنسان موضع الدفاع، ويجعله يسعى إلى تبرير نفسه، الانتقاد خطير لأنه يجرح كبرياء الإنسان، ويقلل شعوره بالأهمية ويثير استياءه. فى مواقف النقد نجد أن المخطف يلوم الجميع ما عدا نفسه.

فإذا كان هذا هو الأثر السيئ للنقد بالنسبة لنا جميعاً، فمن باب أولى ينبغى أن نتحاشى النقد لشريك الحياة، ويجب أن نتقبله كما هو لا كما نريده نحن، فبدلاً من انتقاد شريك الحياة يجب أن نحاول أن نفهمه، ونحاول التفكير لماذا هو يفعل ذلك؟ إن هذا يجدى أكثر من الانتقاد، كما أنه يولد المحبة، والسعادة، مع شريك الحياة يجب أن يكون هناك تسامح وتفاضى عن الأخطاء.

ولنعلم جميعاً أن أقصر الطرق إلى الطلاق هى النقد اللاذع لشريك الحياة.

لكى تسعد شريك الحياة امنحه التقدير المخلص وشجعه فى الحديث عن نفسه

يقول أحد الخبراء فى العلاقات العائلية أن معظم الشبان الراغبين فى الزواج، لا يهمهم أن تكون الزوجة المشوذة ربة بيت من الطراز الأول بقدر ما يهمهم أن تشبع ضرورهم، وتحمهم الإحساس بالأهمية والاعتبار ولعل هذا هو السرّ فى أن أكثر الفتيات المثقات يخفقن فى الحصول على الأزواج، لأنه عندما يدعو شخص الفتاة المثقة للمشاء معه، فلا تلبث أن تتحمس لمناقشة التيارات الهامة فى الفلسفة المعاصرة. مثلاً: وماذا تكون النتيجة؟ إنها تفقد هذا الشخص. ولكنك قد تدعو إلى المشاء فتاة تعمل على الآلة الكاتبة، ولم تدرس فى الجامعة، فلا

تلبث أن تثبت نظرها عليك، وتقول لك: «حدثني عن نفسك» فماذا تكون النتيجة؟ سوف تقول حتماً لأصحابك: «صحيح أنها ليست على قدر كبير من الجمال، ولكني لم ألتق بمحدثنة لبقة مثلها» بسبب أنها شجعتة للكلام عن نفسه.. إذا تحدث الرجل عن نفسه تجده يتحدث إليك لساعات.

وهناك ملاحظة أخرى: إنك لن تجد رجلاً.. اللهم إلا فيما ندر يقدر الجهد الذي تبذله المرأة في سبيل ظهورها بالمظهر الذي يروق له!

إن أكثر الرجال غافلين عن شغف النساء بالثياب، وعنايتهم بالزى والهندام! لاحظ ما يحدث إذا صادقت المرأة امرأة أخرى في الطريق كيف تتأملها ملياً، وتلأ بعينها من زيتها وهندامها! فلماذا لا يهتم الرجال ويجامرون بتقدير الهندام الذي أرقحت المرأة في إحكامه لتروق في نظرمهم؟!!

في المرة التالية عندما ترى زوجتك وقد اهتمت بملابسها، أظهر لها تقدير المخلص لحسن هندامها، كذلك عندما تظهر لك زوجتك دجاجة محمرة، أظهر لها إعجابك بطريقة طهوها . ولكي تسعد شريك حياتك امنحه التقدير للمخلص وشجعه في الحديث عن نفسه.

من أهم أسباب السعادة الزوجية التوافق الجنسي

لقد دلت الدراسات السيكولوجية في هذا المجال أن التوافق الجنسي بين الزوجين هو أهم عناصر السعادة الزوجية على الإطلاق وأنه يمكن التفاوض عن عيوب كثيرة في أحد الطرفين فيما عدا عنصر التوافق الجنسي.

إن عدم التوافق الجنسي يجثم دائماً في قرارة كل زواج فاشل وأن كل المشكلات الأخرى التي تلازم الزواج يمكن التفاوض عنها لو أن التوافق الجنسي استتب بينهما.

وفي إحدى الدراسات النفسية التي تناولت آلاف من الزوجيات على مدى سنوات طويلة أن هناك 4 أسباب رئيسية للإخفاق في الزواج مرتبة كالتالي:

١- عدم التوافق الجنسي.

٢- تضارب الآراء.

٣- المشكلات المادية.

٤- الشلوذ النفسى، أو العاطفى أو الجسمانى.

ومن ذلك نلاحظ أن الناحية الجنسية أتت فى المرتبة الأولى، وأن المشكلات للمادية أتت فى المرتبة الثالثة على خلاف السائد بين الناس .

ويقول أحد علماء النفس : أن الحياة الجنسية هى بلا جدال أهم أسس الحياة، وهى الشئ الذى يتحكم أكثر من سواه فى إسماد الرجال والنساء أو لشقاتهم.

أفليس من المؤسف ، ونحن نعيش فى القرن الحادى والعشرين، ولنا ما لنا من العلم والمعرفة، أن يتحطم الزواج، ويقبل الشقاء، بسبب الجهل الفاضح، بأهم الفرائز الطبيعية وأولاهما بالاعتبار؟

ولعل من الحقائق المؤلمة أن عددًا ضخمًا من الأزواج والزوجات لا يجب أن يكونوا، فى عدد المتزوجين، بل أجلى بهم أن يكونوا فى عدد غير المطلقين!

إن الزواج السعيد ليس وليد الظروف، بل هو كالبناء المشيد لا بد له من أساس قوى متين .

فلكى تسعد فى حياتك الزوجية اقرا كتابًا قيمًا فى الناحية الجنسية واستوعبه جيدًا حتى تسعد شريك حياتك.

الفصل الثاني

دراسة علمية

حول الرجل والمرأة

دراسة علمية حول الرجل والمرأة من خلال الإجابة على التساؤلات الآتية :

- (١) ما هي خصائص كل من الرجل والمرأة ؟
 - (٢) هل هناك فرق بين عقل الرجل وعقل المرأة ؟
 - (٣) ما هو الوضع الحالى للتنشئة الاجتماعية لكل من الولد والبنت ؟
 - (٤) ما هي الصفات التى تعجب الرجل فى المرأة ؟ وما هي الصفات التى تكرها المرأة فى الرجل ؟
 - (٥) ما ضرر الكبت الفكرى للمرأة ؟
 - (٦) ما أثر العلاقة الغير سوية بين الرجل والمرأة ؟
 - (٧) ما هي نظرة المرأة المصرية نحو نفسها ؟
 - (٨) كيف يتشكل الوجدان عند الانسان ؟
 - (٩) هل تفضيل الولد على البنت له أساس علمي ؟
 - (١٠) ما ضرر تفضيل الولد على البنت على كل منهما وعلى المجتمع ؟
 - (١١) متى يتحقق الحب بين الرجل والمرأة ؟
 - (١٢) هل العمل خارج المنزل له أهمية للمرأة ؟ وما أثر ذلك على الأسرة ؟
 - (١٣) هل مشاركة المرأة للرجل فى الحياة الإنسانية ضرورة ؟
 - (١٤) ماذا كانت نتائج البحوث العلمية فى مجال تنمية المرأة ؟
 - (١٥) ماذا يقول العلم والعلماء عن المرأة ؟
 - (١٦) ماذا يمكن عمله لتصحيح وضع المرأة فى مصر ؟
 - (١٧) ماذا تريد المرأة المصرية ؟
 - (١٨) لماذا يتسحب بعض الرجال من الحياة الزوجية ؟ وكيف يكون رد الفعل على المرأة ؟
 - (١٩) هل يمكن للمرأة أن تعمل فى منصب القضاء ؟
 - (٢٠) كيف يمكن الارتقاء بالأسرة المصرية ؟
- وفيما يلى نغيب على هذه التساؤلات :

ما هي خصائص كل من الرجل والمرأة؟

لقد أجرى علماء النفس بالولايات المتحدة الأمريكية على مدى عشرين عاما عدة دراسات لمعرفة عدد الصفات التي يتصف بها الجنس البشري وكيفية توزيعها بين كل من الرجل والمرأة - فوجدوا أن هناك ٦٤ صفة موجودة في الجنس البشري موزعة كالتالي :-

— عدد ٣٢ صفة مشتركة بين كل من الرجل والمرأة بالتساوي مثل القدرات العقلية - الذكاء - سرعة التعليم - الذاكرة الخ .

— عدد ٣٢ صفة أخرى موجودة في كل من الرجل والمرأة بدرجات مختلفة مثل الشجاعة - الحنان - قوة العضلات - تمييز الروائح والألوان - حاسة التفوق - الخ .

وقد فسر العلماء اشتراك ٣٢ صفة في كل من الرجل والمرأة لكي يكون هناك أساس مشترك بينهما يسهل التفاهم والانسجام والتعامل مع بعضهما .

أما سبب وجود ٣٢ صفة مختلفة في كل من الرجل والمرأة حتى يكون هناك نوع من التنوع والتحدى لاكتشاف كل منهما للآخر، وفي ذلك سعادة للتعرف على الجنس الآخر كما وجد أن الإنسان بطبيعته لا يحب أن يرى الآخر صورة طبق الأصل منه . والتجاذب عادة يكون بين طرفين مختلفين (كما هو الحال بين الشحنات الموجبة والسالبة في العلوم الطبيعية ، تنافر بين الاقطاب المتشابهة وتجاذب بين الاقطاب المختلفة) والتجاذب الرجل للمرأة في هذه الحالة يكون لحديث التكامل بينهما على حد تفسير العلماء.

كما وجد علماء النفس أن الرجل والمرأة لكي يعيشان حياة كلها نشاط وحيوية وسعادة لابد وأن يكون كل منهما يختلف عن الآخر في الصفات السيكولوجية فمثلا الرجل العصبى الحاد المزاج لا يمكن يتماشى مع امرأة عصبية حادة المزاج ، والرجل الاجتماعي الذي يحب الخروج كثيرا لا يجوز أن يتزوج امرأة تحب الخروج كثيرا ، والرجل المسرف لا يجوز أن يتزوج امرأة موفرة.

كما وجد أن الصفات المميزة للرجولة التي تفضلها النساء هي :-

قوة العضلات وخشونتها - النخوة - الشهامة - الشجاعة - القوة في الحق - مساندة المرأة وحمايتها والدفاع عنها وجلب السعادة لها ... كما أن صفات الرجولة يجب أن تتضمن صفات الحب - والحنان - والكرم - والصدق في المشاعر - وفي القول - حسن التصرف - حب المديح والثناء ...

أما صفات الأنوثة فهي تتميز بالرقة والنعومة والحساسية - والحنان - والتضحية والعطاء وحب الخير والتفاني في خدمة الأولاد والزوج - الحكمة - الحرص على تماسك الأسرة حب للمرح والذكاء وحسن التصرف ...

وجاء مفهوم الحب عند خبراء علم النفس على أنه مجموعة من المشاعر والأحاسيس الجميلية بين طرفين وتقتضى كل منهما فى إسماع الطرف الآخر. يتألم لألمه.. ويفرح لفرحه . يساعده على التفوق والنجاح - ويسعد لرؤيته ...

ومن هنا يتضح ان الطبيعة البشرية قد نظمت العلاقة بين الرجل والمرأة لكي يتحابان ويتكاملان - وينسجمان - ويتماوان - ويسعدان أما الانجذاب فهو تعبير عن الحب وحفظ النوع . وهذه الدراما توضح ان رؤية كل من الرجل والمرأة للأشياء مختلفة من هنا تنشأ الخطورة من استبعاد رأى المرأة عند عمل قوانين الزواج لأنها طرف اساسى فى الموضوع ورغم ان هناك الآلاف من النساء فى مصر على أعلى مستوى من الثقافة والخبرة وأثبتن كفاءة فى أعمالهن إلا أنه لم يستفاد منهن فى هذا المجال .

هل هناك فرق بين عقل الرجل وعقل المرأة؟

كثيرا ما يطرح هذا السؤال عندما يتطرق الحديث لموضوع أو قضية تختلف فيها وجهات النظر بين الإناث والذكور، فيحاول أصحاب المضلات القوية من الرجال التأكيد على كونهم المسئولين فقط عن الرأى الصائب والحكيم بينما يحاولون وصف العقلية النسائية بالماطفية والتفكير المنطوق.

يقول علماء البيولوجى انه من الناحية التشريحية لا يوجد اختلاف بين مخ الرجل ومخ المرأة. وبالنسبة لوزن المخ يوجد فارق حوالى ١٠٪ حيث يزن مخ الرجل ما بين ١٣٥٠ - ١٤١٠ جرام، أما بالنسبة للنساء فهو حوالى ١٢٣٠ إلى ١٣٧٥ جم وهذا الفارق لا يعنى وجود اختلاف فى الوظيفة حيث تمثل هذه الزيادة اختلافا بين حجم الرجل بصفة عامة بالمقارنة بالمرأة فوزن الرجل يزيد بمعدل ١٠ إلى ٢٠٪ وهذا يفسر زيادة وزن المخ فى الرجل ولكن هذه الزيادة لا تعنى ان خلايا المخ أكثر أو تقوم بوظيفة أفضل لأن علم وظائف الأعضاء أوضح انه لا يوجد اى فارق واحد فى التكوين التشريحي بين الجنسين .

الطفل عندما يولد يكون وزن المخ حوالى ٤٠٠ جم وانه فى خلال السنة الأولى يصل إلى حوالى كيلو جرام واحد ثم يزيد خلال فترة النمو حتى يصل للوزن الطبيعى لمخ الفرد، ثم يقل تدريجيا بعد سن الستين ليصل إلى أقل من الوزن الأساسى بمقدار ٢٠٪ .

وتجمع خبراء علم النفس على ان هناك اختلافات تميز بين الرجل والمرأة فى بعض الصفات فالرجال يمكنهم تحديد الشوارع والاتجاهات، ويمكنهم الوصول إلى الأماكن بصورة أفضل من

النساء، ولديهم مقدرة أسرع في العمليات الحسابية، حيث لوحظ حصول الطلبة الذكور في المدارس على نتائج أفضل في امتحانات الحساب عن نتائج الطالبات ومن ناحية أخرى تبين أن البنات تتعلمن اللغات بصورة أفضل وأسرع ويمكنهن التعبير عن أنفسهن بصورة أفضل مما يستخدمه الأولاد في التعبير عن أنفسهم وتتميز المرأة بقدرة فائقة على الملاحظة وتسجيل المعلومات . كما تمتلك النساء قدرة عظيمة على تمييز أنواع الروائح بصورة تفوق الرجل . فالإناث يستطعن ان يميزن أكثر من مائتي رائحة بينما لا يستطيع الرجل معرفة أكثر من ٢٠ نوعاً كما تتمتع المرأة بحاسة تذوق أقوى قليلاً من الرجل .

ولا يمكن القيام أصلاً بالمقارنة بين الجنسين فهناك الكثير من الوظائف التي يقوم بها العقل البشري عامة دون تمييز ومنها الذكاء ، سرعة التعليم ، الذاكرة ، قوة الملاحظة ، سرعة التصرف ، القدرة على التخيل . وعموماً لا يوجد تفوق مع على الآخر استناداً إلى الجنس فقط .

ما هو الوضع الحالي للتنشئة الاجتماعية لكل من الولد والبنت؟

لا زالت عبارة خلقت البنت للبيت قائمة في أذهان الكثيرين في مصر ومن ثم كان إعدادها منذ الطفولة لتكون ست بيت تقوم بالطبخ وغسيل الملابس وتنظيف البيت والحباب الأطفال ورعاية الزوج.... الخ. بمعنى ان التنشئة الاجتماعية للفتاة المصرية تؤصل في ذهنها أن الزواج هو الهدف الأساسي في الحياة مما يجعلها تركز اهتماماتها في الحصول على إعجاب الرجل، فإذا ما تزوجت فإنها تغار عليه وقد تزايد هذه الغيرة إذا لم يشبع الرجل رغباتها ويحيطها بالأمن والأمان، وعندما تزايد هذه الغيرة عن الحد المعقول فإن أسرتها غالباً ما تصدع وتنتهي بالافصال مما يعرضها للقلق والتوتر والاضطرابات النفسية نتيجة للإحباطات التي تواجهها لتحقيق هذا الهدف .

وقد وضع المجتمع أمام البنت الصعاب حتى تظل بمنزلة من المجتمع وبذلك نشأت البنت على قلة الحركة، وعدم التعمد على استخدام العقل، لأنها تابعة للرجل سواء في مراحل نموها الأولى أو فيما بعد زواجها وهي لا تملك أمر نفسها مما أدى إلى تدني وضع المرأة في مصر ونظرتها المحدودة لنفسها، وتسبب في شعورها بالانكسار الآتي من أنوثتها وهذا ما يشعرها بعدم قدرتها على الاستقلال وحاجتها المستمرة للانتحاء للرجل لتعيش تحت حمايته ولا يزال هناك شريحة من المجتمع تعتقد ان المرأة مخلوق ناقص لا تستطيع ان تقيم حياة دون عون أو سند من الرجل .

وهذا الاتجاه فى تنشئة الفتاة المصرية يهدر قدراتها العقلية ويعرقل القدرة على الابتكار والابداع ويحرمها من أهم حقوقها كإنسان وهو مبدأ تقرير المصير الذى يرتبط أساسا بكرامة الفرد وحرية فى التعبير عن نفسه دون خوف وبذلك أصبح سلوك المرأة فى المجتمع المصرى ليس على أساس الاختراع بل أنه ضرورة يفرضها المجتمع .

وتبين الدراسات أن الإناث يتعرضن بشكل عام لعنف أسرى ومجتمعى وأن مثل هذا العنف مقبول فى مجتمعتنا لإعداد الأنثى للدورها المستقبلى ولتنتج جنوحها !!

ومن أمثلة هذا العنف ظاهرة الختان والزواج المبكر (دون السن القانونى) وهما ظاهرتان تنتشران فى الريف المصرى والأماكن غير الحضرية والفقيرة .

ويعارس الذكور العنف ضد الإناث لأنهن تحت وصايتهم وقوامتهم وإن أبدت البنت شيئا من قوة الشخصية أو الاستقلال فى الرأى يعتبر هذا السلوك غير مألوف ويمكن أن تعاقب عليه . الملاحظ أن الكثير من النساء المصريات قد رضخن واستسلمن للتنشئة الخاطئة مما أدى إلى شعورهن بالضعف فى الإرادة يتعكس آثاره السلبية على المرأة فى تربية أولادها وفى إدارة منزلها وعلى التنمية فى المجتمع المصرى ككل .

وقد ترب على النظرة المتدنية للمرأة مظاهر عديدة سبق ذكرهما فى الفصل الثالث .

أما عن تنشئة الولد فهى مختلفة تماما فى كثير من الأسر المصرية وله عدة امتيازات معروفة للجميع وسلطة الأب فى الأسرة مطلقة ولا يستطيع أحد التدخل فيها ولا حتى القانون نفسه !!

ما هى الصفات التى تعجب الرجل فى المرأة ؟

وما هى الصفات التى تكرها المرأة فى الرجل ؟

قامت الكاتبة - باستطلاعات للرأى وإجراء كثير من المقابلات الشخصية لمعديد من الأزواج والزوجات لمعرفة الصفات التى تعجب الرجل فى المرأة والصفات التى تكرها المرأة فى الرجل على مدى ستين وجاءت الإجابات كالآتى :

الصفات التى تعجب الرجل فى المرأة هى : الطاعة والتدين والهدوء والتواضع مع تقبل توجيه اللوم لها إذا هى أظهرت شيئا من قوة الشخصية أو الاستقلال فى الرأى ، المهارة فى الطبخ وجميع سنئون المنزل وترعى أولادها . وذكر بعضهم أن الزوجة المثالية هى الزوجة المطيعة التى ليس لها طلبات، والمديرة - القادرة على الصبر والصمود أمام الأزمات، والمشاركة فى تقدير ما يتعرض له الزوج من ظروف وحسن الخلق .

أما الصفات التي يكرها الرجل في المرأة فهي صلابة الرأي أو العناد ، عدم حب الزوجة لأهل الزوج، والتدخل في شؤنه الخاصة، الغيرة من الزوجات الأخريات ، التعصب ، شدة الحساسية، عدم الاهتمام بمظهرها والغيرة على الزوج .

أما الصفات التي تكرها المرأة في زوجها فهي سرعة الغضب ، الخضوع لأهل ، الأنانية الشديدة ، إهانتها وإساءة معاملتها ، استبداده برأيه - عدم معاملته لها كزوجة وعدم أخذ رأيها في الأمور الهامة التي تتعلق بالأسرة، عدم الإخلاص لها .

والملاحظ ان الصفات المذكورة بعالية هي صفات تتماشى مع التنشئة الاجتماعية التي تفضل الولد على البنت. وأن المرأة الذكية صاحبة الرأي غير مطلوبة عند غالبية الأزواج كما لو كان ذكاء المرأة أو استقلال رأيها يعتبر عيبا لا ميزة مما يضطر كثير من النساء المثقافات الزكيات بالتظاهر بالغباء من أجل الحفاظ على حياتها الزوجية أو تضطر إلى تنفيذ رأى زوجها الخاطئ لانه مصدر عليه ورافض لرأيها. وهذا بطبيعة الحال من أهم اسباب التوتر والقلق والاضطرابات النفسية عند كثير من النساء في مصر .

كما قامت الكاتبة بإجراء بحث ميلتى بسؤال الأزواج والزوجات السؤال الآتي :

إذا أمكن للزمن أن يعود للوراء هل تتزوج (تتزوجين) شريك حياتك الحالي ؟ ولماذا ؟

وبتحليل نتائج الاجابات جاءت نتيجة استفتاء الأزواج أن ٦٣٪ يقولون لن أتزوج زوجتي والأسباب:- لأنها عصبية - تأثر بأراء أهلها - لا تعالج الأمور بحكمة - تصر على تنفيذ رأيها خاصة إذا كان مخالف لرأىي - مسيطرة - دكتاتورية - لا تهتم بمصالح الأسرة - مهمله - زيادة وزنها.

وذكر ٤٠٪ من الأزواج أنهم يرتاحون لزوجاتهم للأسباب الآتية : التطابق في المهنة - التألف الثقالى - الطباع الهادئة - مثقفة - تحسن معاملة الآخرين - مربية ممتازة للأطفال - متدينة - ليست مسرفة - متعلمة - صادقة تحافظ على كيان الأسرة - ليست لها اى طلبات مخلصه - القسمة والنصيب - الوفاء .

وعند تحليل نتائج الإجابات للزوجات جاءت نتيجة استفتاء الزوجات ان ٧١٪ منهن قال نعم سأزوج زوجي للأسباب الآتية : - إنسان طيب مسالم - رجل بمعنى الكلمة - كريم - ابن حلال - حسن الاخلاق - يحب أولاده ويرعاهم - التفاهم - الايمان بالله - قضاء وقدر - عقلاني - ذو ثقافة عالية - حديثه متح - يتحمل المسئولية - الشهامه - حماية الأسرة - وجود اهتمامات مشتركة - يتبادل معى الرأى .

أما عيوب الأزواج فذكرت الزوجات انها كما يلي :- الانانية المفرطة - العناد التصرفات الغير سليمة - الإصرار على الخطأ - عدم تنفيذ ما اتفقنا عليه قبل الزواج - عدم الاهتمام بشئونى الشخصية - الإهمال - حاد المزاج - عصبى .

ونستنتج من ذلك ان الأسرة المصرية فى حاجة إلى مزيد من الدراسات والبحوث المستمرة لنعرف الطريق الصحيح لحياة أفضل ولا بد من الاسترشاد بآراء خبراء علم النفس فى معرفة طبيعة كل من الرجل والمرأة والحلول لمشكلات الأسرة .

ما ضرر الكبت الفكرى للمرأة؟

لقد دلت الدراسات والبحوث على أن الإنسان فى حاجة إلى تشغيل العقل فى العمل المنتج بالمجتمع الكبير وان عدم الاشباع الفكرى للمرأة يمثل مشكلة نفسية فى حياتها . ومن هنا فإن المرأة الذكية المثقفة تحتاج إلى الاشباع الفكرى من خلال العمل المنتج أكثر من غيرها التى لم تحظ بالثقافة والوعى والذكاء .

لقد دلت البحوث والدراسات على أن الكبت الفكرى يؤدى إلى كبت جنسى، والمرأة التى تربت على كبت أفكارها وآرائها تتعود أيضا على كبت رغباتها ومشاعرها وبذلك يكون الكبت الفكرى طوال سنوات الطفولة والمراهقة يؤدى إلى عقم فكرى فى الشباب وإلى برود جنسى فى سن النضوج . وبذلك يرجع انتشار البرود الجنسى عند الزوجات إلى الكبت الفكرى والجنسى المقروض على البنات منذ الولادة . والكبت الجنسى فى مجتمعتنا كان يمكن أن يكون أقل خطرا على الصحة النفسية للبنات والنساء لو أن الثقافة والإعلام والفنون فى مجتمعتنا تخضع للقيم الأخلاقية نفسها التى تحكم فى تربية البنت . والملاحظ ان الذى يتحكم فى رسائل الثقافة الاخلاقية هي: نفسها التى تحكم فى تربية البنت . ان الذى يتحكم فى رسائل الثقافة والفنون والإعلام عامة ليست هي القيم الأخلاقية وإنما هي القيم التجارية التى تهدف إلى الربح فقط . وبذلك يصبح على البنت المصرية أن تحل وحدها المعادلة الصعبة ، عليها أن تشيع بالإعلانات والصور والأصوات الغير لائقة وفى الوقت نفسه لا تتأثر بها وإن تأثرت (وهذا ما يحدث) عليها أن تخفى هذا التأثير وأن تتظاهر بشئ آخر . أما أن يتحول هذا التأثير إلى فعل (وهذا أمر طبيعى عند الإنسان السليم نفسيا وجسديا) فهذه مشكلة كبيرة لها ، إذا انكشفت أما عدم انكشافها فإنه يقود إلى إحساس شديد بالخوف يلزمها طوال حياتها ويسبب لها البرود الجنسى .

وفى جميع الأحوال فلن الكبت الفكرى من جانب الرجل على المرأة يؤدي إلى شعور المرأة بالنعاسة وقلة الانتاج وعدم الاهتمام بشئون أسرتها على الوجه الأكمل . وكثيرا ما ينكرن بعض النساء هذه النعاسة ويتوهمن أنهن سميدات، ولكن المرأة فى هذه الحالة لا تصمد طويلا أمام الأسئلة التى تجعلها تعيد التفكير فى حياتها وفى سمادتها السطحية. وهناك عدد من العلماء الرجال والنساء أنصفوا المرأة ونظروا إليها نظرة علمية محايدة وكان لهم فضل تنبيه الأذهان إلى الأسباب الاجتماعية التى عطلت قدرات المرأة الفكرية والفنية مثل: رفاعة الطهطاوى وقاسم أمين ولطفى السيد وغيرهم .

كما ان بعض العلماء من الرجال والنساء وجدوا ان المرأة حرمت من الحرية قرونا عديدة وبالذات فى القرن التاسع عشر فلن الشيء الوحيد الذى حرم بشدة على البنات والنساء المتزوجات هو حرية الكلام لأن للجنم كان يعتقد ان حرية الكلام ستقود إلى حرية التفكير ثم إلى حرية العقل.

إن هذه القيود على لسان المرأة ثم على عقلها ثم على أفعالها كانت ضرورية لعملية القمع الجنسية لتضخع المرأة لنظم الأسرة الأبوية والزواج بالرجل الواحد . وهذا يدل على ان عملية القمع الجنسى تقتضى بالضرورة عملية قمع فكرى ومن أجل أن تنصرف المرأة تماما عن المجالات الفكرية والخلق الفنى أو هموها ان الولادة نوع من الخلق الفكرى وليس البيولوجى وأوهموها ان فى الولادة سعادة لها تفوق سعادة الرجل الفكرية والفنية .

إن عملية إقناع المرأة بهذه الأفكار غير المنطقية لم تكن سهلة على الرجل لأن المرأة إنسان لها عقل وعقلها يدلها على ان ولادة الاطفال وظيفة بيولوجية لا تزيد عن اى وظيفة بيولوجية اخرى وانها إذا اكتفت بحياتها على ولادة الاطفال فلن تكون افضل حالا .

وقد استخدم الرجل فى تعامله مع المرأة جميع الوسائل المادية والثقافية لقمع المرأة ولجذبت الثقافة الذكورية على مدى القرون فى إقناع النساء عامة بان طموههن الفكرى ليس إلا انحرافا عن طبيعتهن ان نشاط ذكوريا وهذا منهج خاطىء فى الفكر علميا وجاء وقت أصبحت فيه النساء عقيمات الفكر وفقدن اهتمامهن بالنواحي الفكرية فى المجتمع والحياة ولم يشعرن بأى نقص لانهن تصورن ان عقم المرأة ليس إلا عجزها عن ولادة الاطفال أما عقم الفكر فليس هيا على الإطلاق .

ما أثر العلاقة الغير سوية بين الرجل والمرأة ؟

إن العلاقة الغير سوية بين الرجل والمرأة استمرت آلاف السنين وقد صارت المرأة ضد هذا الحلل سنوات طويلة وهو صراع قد يظهر أحيانا على السطح وقد يختفى فى القاع أحيانا اخرى . قد يصبح صراعا واعيا وملموسا وقد يكون صراعا خفيا مدفونا فى العقل الباطن واللاوعى .

ويتميز النصف الأخير من القرن العشرين بان صراع المرأة من اجل التخلص من قيودها قد أصبح صراعا واعيا وملحوظا وقد خرج بفضل الدراسات النفسية الحديثة من منطقة اللاوعى إلى منطقة الوعى . لكن المرأة لم تتجبح فى صراعها حتى الآن بسبب الدعاية النفسية التى تستخدمها الرجال لتمجيد صفات الضعف والاستسلام والخضوع والتضحية فى المرأة .

إن المرأة فى العصر الحديث التى تعلمت وخرجت إلى العمل فى أى مهنة تشعر بالقيود من حولها فى جو العمل إن القيود التى تقف فى وجه المرأة العاملة تنبع من ذلك الشك الذى يملأ نفسها عن قيمة ذلك العمل بالنسبة لها - إنها لوحظت بطروف تؤكد لها قيمة هذا العمل وقيمة الاستمرار والتفوق فهي كثيرا ما تقع فريسة التشكك والاحساس بالذنب لأنها ليست فى مكانها الصحيح الذى خلقت من أجله ألا وهو البيت .

إن العمل فى حياة المرأة شيء جديد وكثير من النساء العاملات يتعرضن للمشاكل النفسية لسببين هما :

(١) بيئة العمل الذكورية المليئة بالافكار الرجعية .

(٢) قلقهن الداخلى وغمزقهن بين ما هو صحيح وغير صحيح لهن كنساء وللهذا يفشلن أو يتخلفن معظم النساء العاملات عن الرجال فى عملهن ويحرمن من الوصول إلى المناصب القيادية فى المجتمع، حتى يصبح هذا الفشل مبررا جديدا للثقافة الذكورية تؤكد به وصاية الرجل على المرأة وبدلا من ان نكشف الاسباب الحقيقية التى تعطل حركة المرأة وتفوقها نخفى ونطمس وبذلك لا تتجه الاذهان إلى علاجها وإزالتها عن طريق المرأة .

ان عزوف غالبية الأزواج عن تعاونهم مع زوجاتهم فى أعمال البيت رغم تعاون الزوجة مع زوجها فى الاتفاق على الاسرة يرجع إلى العلاقة الغير سوية بين الرجل والمرأة . إن الحياة قد تغيرت وأصبحت الأشياء التى كانت توافق عليها المرأة فى الماضى لا يمكن ان توافق عليها اليوم .

ورغم المواقف والضغوط العديدة التى تعرض لها النساء العاملات فهناك بعضهن تفوقن فى أعمالهن وأظهرن نبوغا فى العلم أو الفن أو الأدب ولكن هؤلاء النساء يفجأن حين يجدن باب الزواج مغلقا فى وجوههن ، وإذا حدث وتزوج رجل واحدة منهن فكثيرا ما يفشل الزواج

إما لأن الرجل لا يطبق أن تفوق المرأة عليه، وإما لأن المرأة بعقلها المنفتح أصبحت غير راضية بالحياة مع زوج له عقل مغلق .

ويرغم التقدم العلمى وازدياد التعليم فى العصر الحديث وانتشاره، فإن الامرة الابوية هى الخلية الاولى التى يتعلم فيها الولد والبت ولهذا يتقدم العصر فى الاكتشافات العلمية والتكنولوجية ، وتبقى عقلية كل من الرجل والمرأة متخلفة مغلقة على القيم القديمة، التى تقوم على ان المرأة خلقت لتخدم الرجل وليس للتبوع أو التفوق الثقافى فى المجتمع ولهذا فإن للجمع المصرى قد حرم من عقول ونبوغ نصفه وهم النساء .

ومن الخطأ الجسيم أن يظل للبدا الذى يحكم للعلاقة الاجتماعية بين الجنسين قائم على اخضاع النساء للقانون للرجال وهذا هو أهم الأسباب التى تمنع التقدم الانسانى ويجب علينا ان نسيبل هذا القانون بقانون آخر يحقق المساواة للجنسين فى كافة نواحي الحياة .

إن سيادة الإنسان أو الصحة النفسية له كما يقول علماء النفس هى ان يعمل الانسان ويستخدم كل إمكانياته الفكرية وطاقاته وان يحتك بالمجتمع ويرتبط بحقيقة الحياة .
إن العمل المهنى فى للجمع هو الذى يحفظ شخصية الإنسان وصحته النفسية .

ماهى نظرة المرأة المصرية نحو نفسها ؟

هناك فترات كبيرة بين النساء فى مصر فهناك فرق بين نظرة المرأة المتعلمة نحو نفسها عنها فى المرأة خير المتعلمة. وهناك فرق بين نظرة المرأة العاملة نحو نفسها عنها فى ربة البيت. وهناك فرق بين المرأة فى الحضر عنها فى الريف. وخصوصاً فإن نظرة المرأة نحو نفسها تتوقف على تنشئتها داخل الأسرة .

والمرأة المتعلمة العاملة تقوم بعدة أدوار داخل المنزل وخارجه - وتريد أن تفوق فى كل عمل يسند إليها ولكنها تصطدم بإيديولوجيتين :-

- إيديولوجية تساوى بين الرجل والمرأة فى الحياة العامة وفى التعليم والصحة والعمل وغيرها.

- وإيديولوجية أخرى تحاول استبعادها وعزلها عن للجمع وانتمالها داخل المنزل .

فهى تعيش فى صراع قائم بين مفاهيم مختلفة تسود للجمع المصرى وبين مظاهر الحضارة والمعاصرة وتختلف درجة الصراع وشدته تبعاً لمعة أمور منها :

وضمها فى الحياة العامة كإمرأة عاملة - وضمها داخل الأسرة كزوجة وأم - نظرة للجمع للمرأة كتقاليد قديمة موروثة .

أما المرأة الريفية فهي امرأة هادئة الطبع تعمل ليل نهارا دون أن تشكو وتضحي بكل ما تستطيع لرعاية زوجها وأولادها . وهي مستولة عن العمل فى الحقل بالإضافة إلى القيام بكل شئون البيت فهي تعرف ان الاولوية فى كل شيء لرجل البيت ثم الولد ثم البت حتى داخل إطار العائلة . ويرغم أنها المستولة عن إعداد الطعام إلا أنها أقلهم فى الحصول على غذاء مفيد ذو قيمة غذائية عالية .

وعلى كل حال يبدو ان نظرة المرأة المصرية عن نفسها مشتقة من اتجاهات المجتمع والتي تؤكد على أدوار محددة بشكل صارم لكل جنس - فتنتظر إلى المرأة بشكل أساسى كزوجة وأم وتعتبرها دون الرجل فى القدرات الجسدية والعقلية وتنتقل هذه الاتجاهات إلى الأولاد منذ الطفولة ويشكل لا شعورى تصبح جزءا من شخصياتهم وقناعاتهم وبذلك أصبحت بعض النساء مقتنعات بدورنهن وبقدراتهن المحدودة مقارنة بالذكور وتمنهن بالتالى من تحقيق ذواتهن وتنمية قدراتهن العقلية وتدفنهن للتصرف ضمن القوالب والتوقعات الاجتماعية التقليدية .

وقد أوضحت الدراسات أن النساء الموهوبات فى مصر يشعرن بالصراع بين توقعات الأهل والمجتمع وبين قدراتهن الشخصية ذلك أنهن لا يشجمن على الانجاز المتميز ولا يشد عن هذا السلوك سوى عدد قليل من النساء بليليل إبقاء الأمور على ما هى عليه سنين طويلة .

إن شعور بعض الفتيات والنساء بعدم الرضا الآن يعتبره علماء النفس مؤشرا صحيا فلولا عدم الرضا لما تقدم الإنسان وبسبب ازدياد المعرفة والمعلومات تتغير حياة الانسان إلى الافضل .

كيف يتشكل الوجدان عند الإنسان ؟

يولد الإنسان دون وعى أو إرادة أو تخطيط من ذاته وعليه ان يتكيف مع وضعه . والانسان الراضى هو ذلك المتصالح مع نفسه والمستق مع واقعه وسيكون أكثر سعادة إذا تجاوز ذاته لتتصالح مع الآخرين بما فيهم من ايجابيات وسلبيات وهذا ما تقصد به قبول الآخر لان من يتبناها.. وتدرجيا.. يكون هو ذاته مقبولا من الآخر وهو أمر يكفل للفرد طمانينة وراحة تتطور لتصبح نجاحا وسعادة داخلية .

فالحياة الطبيعية من حولنا (من إنسان وحيوان ونبات) تؤكد ان التنوع ظاهرة كونية وان النمطية فى الشكل والمضمون تولد الملل وعدم الحركة ومن ثم فقبول التنوع هو نوع من الرقى والسمو إذا انتشر بين الأفراد وساد الجماعات البشرية . والتي لكل منها خصوصية ثقافية - تاريخية - ولغوية ودينية وحتى عرقية كل ذلك فى واقع الأمر سيولد نوعا من الثراء الإنسانى بل لعله هو المسبب للحراك الاجتماعى كنتيجة طبيعية للتفاعل والحوار بين الثقافات .

يتشكل الوجدان للأفراد والجماعات من خلال عوامل كثيرة بعضها وراثي وهو امر مازال في مرحلة الدراسة والبحث لعلماء الجينات والهندسة الوراثية ولكن اليقين والمقبول هو انه بفعل للجمتع ككل ابتداء من الأسرة مروراً بمراحل وأنواع التعليم وممارسات وتلقين دور العبادة وصولاً إلى وسائل الإعلام والثقافة التي تشجع هذا النهج أو ذاك . فتدفع البشر لتبني ثقافة قبول الآخر وقد يكون التوجه لبعث كراهية الآخر ورفضه وهو امر تشهده بل وممارسه بعض الأفراد والمجتمعات والدول والتي لا نجد من سبيل للتماسك للجمتع الداخلي إلا من خلال دعوة ان هذا الآخر هو سبب المشاكل المتمثلة في التخلف الاقتصادي والمجتمعي ويكون المطلوب هو زيادة الجرعة بالتفوق العرقي أو الديني وهي أمور يمارسها الكثير من الساسة بتعليق المشاكل على الآخر .

وفي المقابل فإن فلسفة « قبول الآخر » ستولد - تدريجياً - الحوار ثم فهم الآخر لأن الإنسان عدو ما يجهل وبمعناها يكون تقدير خصوصية الثقافة ومع الوقت سيتم اكتشاف ان ما يجمع عليه البشر وطنياً وإقليمياً أكثر اتساعاً مما يفرقهم بل سنجد في الاختلاف ثراء . ولا نقصد هنا دعوة المرأة لتقبل تفوق الرجل لمجرد انه رجل فنتنلذ بتوقف مفاهيم المساواة بين الرجل والمرأة . لأن المرأة انسان قبل ان تكون انثى وانما المقصود هو دعوة قول الآخر بين أنداد متكافئين متحابين رغم الاختلاف لأن في ذلك مصلحة مشتركة لهم وصولاً إلى ثقافة السلام . والمقصود بذلك هو ضرورة تضافر الجهود بين الرجال والنساء، وتقبل كل منهما الآخر، دون تعالي طرف على الطرف الآخر، لتصنع حضارة جديدة، حقيقية داخل للجمتع المصري بحيث يكون التناغم والتناسق بين جميع الافراد، ذكورا واناثا ، فلا مفر من ايجاد ثقافة اسرية، على اسس علمية يتخلى فيها الانسان عن انانيته واهوائه، ليكون المستقبل أكثر اشراقاً .

هل تفضيل الولد على البنت له أساس علمي ؟

لقد اثبت خبراء علم النفس ان التفرقة بين الرجل والمرأة، هي تفرقة من صنع المجتمع . كما ثبت من علوم الطب والتشريح والفسولوجيا والبيولوجيا، ان الانسان مزدوج الجنس، اذ ليس هناك من هو ذكر ١٠٠ ٪ أو من هي انثى ١٠٠ ٪ فكل رجل داخله صفات انثوية، وكل امرأة داخلها صفات ذكورية، وان هرمون الذكورة والأنوثة يفرزان في كل من الرجل والمرأة، ولكن نسبة هرمون الذكوره يزيد في الرجل، وهرمون الانوثة يزيد في الانثى .

كذلك وجد ان الانسان مزدوج الجنس ايضا، من الناحية النفسية والوجدانية، فهناك نوعين من الشعور داخل كل انسان : الشعور الأبوي والشعور الأنثوي. ولكن ما يحدث عادة هو ان الرجال يظهرن صفاتهم الذكورية، ويخفون صفاتهم الانثوية، وكذلك النساء، يظهرن صفاتهن الانثوية، ويخفين صفاتهن الذكورية. بمعنى ان التفرقة بين الرجل والمرأة ليست من صنع الطبيعة ولكنها من صنع للمجتمع، وانها تختلف من مجتمع لآخر ومن نظام إلى نظام .

وثبت علم الجينات، أن فكرة سيادة الرجل على المرأة لأنه الجنس الاقوي، ليس لها اى اساس علمي. وان فكرة الضعف والسلبية الذين ينسبهما المجتمع إلى طبيعة المرأة، ليس لها اى اساس علمي بل هي من صنع للمجتمع أيضًا.

كما اثبت العلم ان عمر المرأة أطول من عمر الرجل بحوالى ٥ سنوات لأن كروموسوم الجنس عند المرأة يمثل (x x) فى حين ان كروموسوم الرجل يمثل (Y x) وقد وجد ان الكروموسوم الذكري (Y x) أصغر وأضعف نسيًا من الكروموسوم الانثوي (x x) .

وحيث ان الاخلايا فى الانثي، تحتوى على زوج متشابه تماما من الكروموسومات الجنسية من النوع (x x) فان اى نقص أو تشويه يصيب الجينات فى أحد هذين الكروموسومين، يمكن أن يعوض ببساطة عن طريق الجينات الطبيعية الموجودة فى الكروموسوم الآخر، فى حين إذا حدث اى نقص أو تشويه فى تكوين وظائف الجينات الذكرية الموجودة فى الكروموسوم (Y x) فإنه يستحيل تعويضه لعدم وجود كروموسوم آخر من نفس النوع فى الذكر .

وقد توصل خبراء علم النفس التربوى ان صفات الإنسان، وسلوكه فى الحياة، تتحدد حسب التربية التى يتلقاها منذ الطفولة، وحسب الضغوط الاجتماعية التى يتعرض لها. والملاحظ ان عدد الرجال، الذين يهربون من الحياة إلى المخدرات أو الانتحار أو الاجرام، أكثر من النساء برغم ان المرأة أصبحت، تتحمل فى الحياة اعباء مضاعفة لعملها داخل البيت وخارجه، وتحت الظروف الاجتماعية التى تحرمها من كثير من الحقوق لتى يتمتع بها الرجل .

كما يلاحظ ان تفوق البنات على البنين فى المراحل الاولى من التعليم، لا يستمر لان القوى العقلية للبنات، تهبط فى مرحلة البلوغ وما بعدها، بسبب الكبت، والضيغوط، والتناقضات التى يفرضها عليها المجتمع وهذا من شأنه تقليل القدرة على الابتكار والابداع لديهن . ورغم ان الرجل ليس أكثر عبقرية من المرأة، ولكن عدد الرجال النابغين يفوق عدد النساء، نظرا للظروف الاجتماعية المتميزة التى تمنح لهم .

ان ما نشاهده الآن من التفرقة بين الولد والبنت (وبالتالي بين الرجل والمرأة) ما هو إلا مغالطة انسانية، حدثت منذ الاف السنين، وبذلك فقدت العلاقة، بين الرجال والنساء تكافؤهما الطبيعي، لان الشرط الاساسى لوجود الحب بينهما هو التكافؤ، فإذا كان احدهما انسانا له جسم وعقل ونفس، فلا بد ان الانسان الآخر، يكون له جسم وعقل ونفس - للمجتمع المصرى ينظر للمرأة عادة على انها جنس فقط، ويتجاهل (العقل والنفس) وبذلك لم يعد فى إمكان الرجل ان يتبادل معها الحب .

لقد خلقت الطبيعة الرغبة الجنسية، بين الرجل والمرأة لكى تتكامل شخصية كل منهما مع الطرف الآخر، لاحداث عملية النمو والارتقاء بها، وخلق مزيد من الاصاله والحريه والمستولية

للإنسان. وليكن معلوما ان الجنس ليس رغبة الجسم وحده ولكن هو رغبة الجسم والعقل والنفس معا، لتحقيق وظيفة اجهزة الانسان جميعها، من اجل النمو الروحي فى الإنسان .
وعلى ذلك يبنى على المجتمع المصرى ان يتوقف قورا وبأسرع ما يمكن فى إزالة هذه التفرقة التى أوجدتها بين الولد والبنت وذلك لتحقيق الاستقرار النفسى والحب بينهما، ضمانا لتقدم للجمع واستجابة لروح العصر .

ما ضرر تفضيل الولد على البنت على كل منهما وعلى المجتمع ؟

ان الانسان مهما وورث من صفات، فان الصفات التى يكتسبها من البيئة المحيطة به، وعن طريق التنشئة، هى التى تكون صفاته الشخصية، وشكلها النهائي، فالإنسان يعيش داخل مجتمع، ويتأثر به ويؤثر فيه. والحياة هى ذلك التفاعل المستمر بين الانسان ومجتمعه .

لقد خلقت الطبيعة كل من الرجل والمرأة، بصفات معينة تجعل كل منهما يجد ما ينقصه مع الطرف الآخر، لإحداث عملية النمو، لخلق مزيدا من الأصالة والحرية والمسئولية للإنسان، وهذا هو السبب الاساسى للرغبة الجنسية، بين الرجل والمرأة وتأثيرها القوى على كل منهما .

ان ارتباط الرجل والمرأة، يبنى ان يكون يهدف نحو شخصية كل منهما، وتحقيق رفيعهما بلوغ الكمال والتخلود .

ان تفضيل الولد على البنت يشعرها بالدونية عن الولد، وهذا يؤثر تأثيرا سيئا على قدراتها العقلية والوجدانية، وفى تعاملها مع اولادها فى المستقبل، وعندما تصبح أمًا فأنها لن تتمكن من تنشئة ابنائها فى مناخ مملوء بالصحة النفسية، طالما هى محرومة منها . كما يؤثر شعورها بالدونية على مكانتها فى المجتمع فتتميل إلى الانعزالية أو إلى الاتجاهاات السلبية نحو الجنس الآخر وهذا من شأنه إفساد حياتها الزوجية مستقبلا .

ان تفضيل الولد على البنت يضر بالولد أيضا لانه سيحس بالفقر، والتكبر، والاثانة، والتسلط على الجنس الآخر وكلنا يعرف الأضرار التى تنجم عن تلك الصفات السلبية مما يؤدي إلى زيادة السلوك المنحرف، والعنف عند الاولاد، كما ان هذا التفضيل يشعر الولد، بان الجنس الآخر ناقص، فيمنو هذا الشعور عنده، ويعمم على علاقته بأمه وأخته وهو صغير، ثم يمتد إلى زوجته فى المستقبل، مما يؤدي إلى ان تصبغ نظرتة الجنسية واتجاهااته نحو العملية الجنسية بهذه الصفة الدونية، وهذا من شأنه إفساد حياته الزوجية مستقبلا .

تفضيل الولد على البنت ضار بالمجتمع لأنه يؤثر سلبا على البنت وعلى قدراتها العقلية والوجدانية، فينشأ عنه اهدار الطاقات البشرية النسائية الهائلة، لان نسبة النبوغ والعبقرية فى اى مجتمع، هى نسبة متساوية بين الذكور والاناث (٣٪ من مجموع السكان) . هذا بالإضافة إلى ان

تفضيل الولد على البنت يضر بالمجتمع لان الطرف الذى يشعر بالتدني، سيعترض لحائتين كلاهما سيء، فهو اما يشعر بالاستكانة والمللة فتضمحل قدراته العقلية، وتهدر طاقاته، واما يلجأ إلى الثروة والارهاب او المخدرات، ويتقم لنفسه من المجتمع الذى يعيش فيه باى طريقة من الطرق المعروفة.

ومن الواضح ان تفضيل الولد على البنت مبدأ يتنافى مع الديمقراطية، وحقوق الانسان التى يسعى اليها مجتمعنا الان. وعلى ذلك يجب ان نوقف هذا التفضيل وفى أسرع وقت ممكن .

متى يتحقق الحب بين الرجل والمرأة ؟

لقد توصل خبراء علم النفس إلى ان الحب هو أرقى عملية يمارسها الانسان، لانه من خلالها نستطيع مكوناته الجسمية والنفسية والعقلية جميعها ان تمارس أعلى وظائفها وأعمقها تغلغلا فى كيان الانسان . وهى العملية الوحيدة التى يستطيع الانسان من خلالها ان يصل إلى أعماق شخصيته .

الحب لا يمكن ان يقوم على علاقة يشوبها استغلال أو منفعة اقتصادية او احتياج للحماية. الحب ليس هروبا من وحدة أو ملل أو فشل . الحب ليس امتلاكاً وليس سيطرة وليس شعورا من طرف واحد مهما كان هذا الشعور .

ويشعر خبراء علم النفس ان الحب يقوم على التبادل . والتبادل لا يمكن ان يحدث بين شخصين غير متساويين أو غير متكافئين وقد بدأت الحياة الانسانية حين احب آدم حواء وأحب حواء ادم حيث وجد كل منهما فى الآخر شيئا له اقرب اليه من سائر الحيوانات الأخرى .

الحب بين انسان وانسان يصبح حبا انسانيا بقدر ما لديهما من قدرة على الحرية والارادة والاختيار والمسئولية . الملاحظ ان المرأة فى مصر عاجزة بحكم قيود للمجتمع ونظراته المتدنية اليها ان تحظى بالحب الحقيقي. لان الرجل فرض وصياته عليها واصبح مسئولاً عنها . إن إفراغ المرأة من مسئوليتها إفراغاً لشخصيتها من لب الانسان وجوهره وتمييزه عن سائر المخلوقات وبهذا الافراغ لم يعد للمرأة إلا غلافها الجسدى الخارجى. وبذلك لم يعد امامها إلا ان تنشغل بهذا الغلاف الجسدى وتتفق عليه كل ما يقع تحت يدها من مال، وكل ما تجد عندها من وقت، ويؤكد لها المجتمع من حولها هذه الحقيقة عن طريق وسائل الإعلام المختلفة، وبذلك يعجز الرجل عن حب المرأة، لانه يرى نفسه انسانا، اما هى فلا يراها إلا وعاء له . فالقدرة على الحب تعتمد على قدرة الانسان على ادراك حرية الشخص الآخر واحترامها. وعندما يكف الشخص الواحد من التصرف وفق رغبته هو ويدرك الشخص الآخر ويحترمه ويعترف به، فهذا يفرق علاقة الانسان بالاشياء، وعلاقته بالانسان الاخر، الذى ليس شيئا وانما هو انسان مثله تماما .

هذا التماثل هو أصل الحب اما الفروق الضخمة التي وضعها المجتمع من الرجل والمرأة جعلهما غير متماثلين، وهذا تسبب في عدم حدوث تبادل الحب بينهما واصبحت العلاقة بينهما أخذ من طرف وعطاء من الطرف الآخر . اننا بهذا الأسلوب نعلم الرجل الانثائية لاننا نموده ان يأخذ فقط وان رغبته هي التي تحركه . اما رغبة المرأة فهو لا يعرف عنها شيئا، ولا يتصور وجودها - ان معظم الأزواج، لا يمارسون العلاقة الجنسية مع زوجاتهم، إلا حين يرغبون هم وبالعطريقة التي يريدون بصرف النظر عن رغبة الزوجة أو استعدادها لذلك .

وبذلك أصبحت الانثائية هي الصفة الاولى لعلاقة الرجل بالمرأة في مصر . والفجيرة التي يشعر بها الرجل على امرأة ما هي إلا بسبب الانثائية وليست بسبب الحب، وإزاء انثائية الرجل كانت هناك تضحية المرأة . فالمرأة تضحي وتعطي وتسلم . وكما لا يقوم الحب على الانثائية، كذلك لا يقوم الحب على التضحية لان الحب ليس تضحية بالنفس وليس نكرانا للذات .

والانسان الذي فقد ذاته لا يستطيع ان يحب، لان الحب هو تأكيد لثقة الانسان في ذاته، وامتداد لحبه لنفسه، ليحب سائر البشر، والمرأة من خلال ضغوط المجتمع والكبت فقدت ذاتها، وفقدت ثقته بنفسها . الحب عملية ارادية واعية، تتم بسبب قدرة الانسان على الاختيار الحر، وهذه القدرة لا تكون إلا في انسان مستقل . ان الاستقلال شرط من شروط نضوج الشخصية، ونضوج الشخصية شرط من شروط تحقيق الذات، وتحقيق الذات شرط من شروط الحب . وعلى ذلك فان القدرة على الحب، هي أعلى قدرات الانسان، وانضجها وأكثرها وعيا . وليس هناك من تعبير عن حاجة الانسان إلى الكمال ابلغ من الحب .

فالحب ينشأ عند الإنسان بعد ان يلبى كل احتياجاته - هذا الحب قادر على تحريك كل ملكات الانسان، في الخيال والابتكار والابداع، وانطلاق كل طاقاته الجسمية والنفسية والعقلية .

من كل ما سبق يتضح لنا ان الحب بين الرجل والمرأة، لا يتحقق إلا إذا تخلصنا من الأفكار القديمة التي عفا عليها الزمن، حول نظرة الرجل للمرأة أو نظرة المرأة لنفسها، وصححت المفاهيم والعادات والتقاليد ، التي توارثها الانسان المصري، عبر آلاف السنين بحيث نشرشد بالعلم الحديث حتى تضمن لمجتمعنا التقدم، حيث ان العلم هو الفصيل الاساسي، لتقدم الشعوب وان المرأة هي الحارس المهم للامن الاجتماعي .

هل العمل خارج المنزل له أهمية للمرأة؟ وما أثر ذلك على الأسرة؟

للمعمل الإنساني، دور أساسي في العملية الانتاجية، التي هي أساس تطور المجتمع، فإن ما يميز الإنسان، عن غيره من الكائنات، أنه يعيش في موقف مواجهة واهية، مع الطبيعة بهدف تحويلها وتطويرها ليستخلص منها ما يشبع احتياجاته ويحفظ وجوده .

المعمل كمنشأة هادفة، هو المنتج الخاص بالمتنصر البشري، ولكن المتنصر البشري بدوره، هو نتاج لهذا الشكل من العمل - فهو يسيطرته على العالم الخارجي، أي الطبيعة وتغييره، إنما يغير طبيعتها، ويطورها، في نفس الوقت، وفي هذه العملية ذات الوعى التراكمي. يخلق الإنسان أدوات العمل، التي تزيد من قدرته الانتاجية، وتزداد أدوات العمل، تنوعا وتمقنا مع تمعد وتطور النشاط الانتاجي للإنسان فيزيد عمله اتقاناً، وتزيد سيطرته على الطبيعة وهكذا .

إن المعمل الإنساني الواعي، بهذا المعنى التراكمي، هو شرط أساسي ودائم، للتفاعل النشط بين الإنسان والبيئة المحيطة به، وشرط لاستمرار الوجود الإنساني نفسه، ولذلك يعتبر المعمل بهذا المعنى مستقلاً، عن كل أشكال هذا الوجود، أو شرط دائم لوجود جميع الاشكال المجتمعة التي يعيش فيها الانسان على مدى تاريخه .

ان الثروات الطبيعية، والمنتجات في المراحل التاريخية المختلفة، لا يمكن ان تحتفظ بخاصية المنفعة، وقيمة الاستعمال، إلا من خلال صلاتها بالمعمل الإنساني. فإن أغلى المعادن أو الأحجار قد تظل في مناجمها آلاف السنين، لا تكتسب معنى أو قيمة، حتى يكتشفها الإنسان، ويحولها بعمله ويوجهه إلى شيء فيه منفعة له .

المعمل الإنساني الواعي، هو جوهر العملية الانتاجية وهو عملية اجتماعية، أي أن الإنسان يقوم بها في مجتمع يكمل عمل كل من أعضائه عمل الآخر .

وتنتب الدراسة التاريخية، لكل المجتمعات البشرية أن العمل الاجتماعي الانتاجي، كان هو أساس نمو هذه المجتمعات وتطورها، وتنير أشكالها التنظيمية، اقتصاديا واجتماعيا وسياسيا وثقافيا. وكذلك في تحولها من نمط انتاجي، إلى نمط انتاجي جليد، أكثر كفاءة وتلاؤماً مع قوى الانتاج الجليد - بمعنى ان هناك علاقة جوهرية بين العمل الإنساني المنتج، وبين تنمية للمجتمع وتطوره .

إن عمل المرأة بصفة عامة أهم وسيلة تربط الانسان بواقع الحياة وحقيقتها، لأن الانسان عن طريق العمل، يمتلك بجزء من هذه الحقيقة، وهو للمجتمع الإنساني - لكن العمل في حياة المرأة، لا يأخذ هذا الشكل . وفي ظل المناخ العام، الذي يقهر المرأة، وفي ظل القانون الذي لا يساوى بين المرأة والرجل، لا يمكن أن يكون مجرد عمل المرأة هو العلاج للتوتر الذي نعيشه، إن المرأة أو

أى انسان لا يمكن ان يعمل عملا إلا إذا تم إعداده لهذا العمل إعدادا سليما، مينا على ترتيب سليم، ودوافع صادقة. إن هذه الدوافع، هى التى تشكل المثل الأعلى فى حياة الإنسان وأهدافه فى حياته، والقيم التى يعيش بها والرغبة فى بلوغ القيمة التى رسمها لنفسه بكل جهده وامكانياته. إن كل هذه القيم والمثل ترسب فى أعمال الإنسان عن طريق التربية منذ الطفولة ، - المناخ العام الذى يعيش فيه، وتتمثل فيه هذه القيم، وتصبح مؤثرات تدفعه نحو الطريق الذى يساعده على تحقيق أهدافه .

إن المثل العليا والقيم التى تمثلها المرأة منذ طفولتها فى الأسرة والمدرسة والشوارع والصحافة والإذاعة والافلام والصور والكتب، كلها لا تدفع بها إلى طريق العمل وإنما إلى البحث عن الرجل بأى شكل ، والزواج منه .

وكثير من النساء من يخفن ذكائن، لإرضاء الرجل وهذا ناتج من المناخ العام فى المجتمع المصرى والثقافة الذكورية التى تتعرض لها المرأة منذ ولادتها، وعلى هذا النحو ترضى المرأة بدورها المفروض عليها .

وهناك شريحة من المجتمع، تعتقد ان بطالة النساء، ميزة تعطيهن الراحة، لكن الحقيقة أن البطالة نوع من أنواع الاستغلال لأنها تحرم المرأة من المعمل الذى هو ضرورة انسانية تحقق به ذاتها وتحقق به فعلا للمجتمع و بتحقيق الذات بتمتع الإنسان بمساعدة، وينشط ذكاؤه، وتتطور إنسانيته .

والمرأة الغير عاملة لا تشعر بالرضا عن نفسها، بسبب وضعها الأدنى فى المجتمع، وإحساسها بأنها تابعة وعالة على الرجل، ولهذا كله تشعر النساء الماعطات بالفراغ، والقلق على مصيرهن ومستقبلهن، ويحاولن تعويض كل ذلك عن طريق الاستهلاك الكثير، وضياع المال فى شراء الملابس، وأدوات الزينة، وقتل الوقت فى الشرقة والمكالمات التليفونية واصطناع احتياجات جديدة لمزيد من الشراء، واصطناع شهوات جديدة للطعام والحلويات والمخابز الأطفال مما تسبب عنه الانفجار السكاني، وزيادة نسبة السمنة بين النساء .

والمرأة الغير عاملة، تقع أيضا فريسة للتناقضات فى المجتمع، عندما تشاهد عن طريق التليفزيون، حياة المرأة فى الدول المتقدمة، وما تتمتع به من حرية ومساواة، فتفضل ولكنها لا تجرؤ على محاكاتها، بسبب التقاليد فيزاد انفعالها، فتتحول إلى امرأة عصبية حادة المزاج، فيفتر منها زوجها .

وقد أثبتت البحوث أن غالبية النساء العاملات، لم يتحررن ولا يعشن حياة أسعد، من حياة النساء غير العاملات، وأنهن مرهقات جسديا ونفسيا، بسبب الدورين اللذين يقمن بهما معا، داخل البيت وخارجه، بدون مساعدة الرجل، أو المجتمع، أو خروج المرأة للعمل، فى ظل ظروف وقوانين لا تساوى بين الرجل والمرأة فى الحقوق والواجبات مما يؤدي إلى المزيد من استغلال الرجل للمرأة خارج البيت وداخله بعد أن كان يستغلها فى الداخل فقط .

هل مشاركة المرأة للرجل فى الحياة الإنسانية ضرورة ؟

من المعروف ان المرأة والرجل هما عماد الحياة ومصدر التاريخ البشرى كله وعلينا البحث فى طبيعة كل منهما تحت مظلة للجمع الواحد . إذ لم يعرف التاريخ ان مجتمعا تخلقت أو تقدمت فيه المرأة وحدها بل اقترن دورها دائما بدرجة تقدم المجتمع ونهضته .

وصحوة المرأة المصرية المعاصرة اقترنت بالحركة الوطنية كجزء من الوطن وهى مازالت كذلك وما تحتاجه مصر اليوم هو تنمية كل من الرجل والمرأة من اجل للمجتمع كله .

ان المؤتمرات والندوات تعقد كثيرا فى السنوات الاخيرة لا للمطالبة بحقوق المرأة أو الحصول على امتيازات، ولكن من اجل رفع المساواة والظلم عنها . وكل نتائج الدراسات والبحوث السابقة فى هذا المجال تشير إلى المطالبة بتنمية قدراتها لتعظيم اسهامها والارتفاع بمستوى عطائها .

ان المرأة لا تقدم مطلباً قومياً أو نساءياً أو حتى انسانياً فقط بل ان مطلبها حيويًا لكل مصرى لانها هى المؤثر والفعال فى الأسرة . والاهتمام بقضايا المرأة لا يعنى انها اكثر أهمية من الرجل لكن الاهتمام بها يأتى نتيجة لما تعرضت له عبر التاريخ من اعمال أو ظلم .

ونحن الآن نعيش مرحلة جديدة لم تعد مشاركة المرأة فيها تتعلق بالمساواة الاجتماعية او الديمقراطية السياسية أو التنمية الاقتصادية فحسب، اما اصبحت هذه المشاركة ضرورة حتمية من اجل بقاء الحياة الإنسانية على هذا الكوكب وبالتالي مطلباً عالمياً ودولياً فى نفس الوقت كما أن المشكلات الاساسية التى تهدد العالم اليوم بالخطر، هى مشكلات لا يمكن حلها إلا إذا شاركت المرأة بفاعلية وجهد وكفاءة وعلم فى الاسهام فى تقديم الحلول لها . ومنها مشكلات الانفجار السكانى والتلوث البيئى واهدار الموارد ومشكلات الادمان والانحراف والتطرف والارهاب وكلها اشد خطورة من الحروب والمنازعات السياسية والمنافسات الاقتصادية .

ولما كان العلم والبحث العلمى هما المحور الرئيسى فى حل المشكلات، ولا يوجد احد من مثقفى مصر من يجادل فى ذلك، فاننا نعرض فى السؤال التالى نتائج البحوث العلمية فى مجال تنمية المرأة ثم نقدم فى السؤال الذى يليه رأى العلم عن المرأة للاستفادة منهما فى حل مشكلات مجتمعتنا . ومصر لديها الان كوادرات نساءية بالالاف على مستوى رفيع من العلم والخبرات فى مختلف التخصصات . ومن الحكمة الاستفادة بهن فى التخطيط لارتفاع بمستوى الاسرة وبالتالي بمستوى المجتمع .

ماذا كانت نتائج البحوث العلمية فى مجال تنمية المرأة ؟

من أهم نتائج البحوث العلمية فى مجال المرأة ما يلى :

١ - ليس هناك أى دليل علمى فى البيولوجيا أو الفسيولوجيا أو التشريع ما يثبت ان المرأة اقل من الرجل عقلا أو جسدا أو نفسا . ان الوضع الأدنى للمرأة فرض عليها من المجتمع لاسباب اقتصادية واجتماعية لصالح الرجل ومن اجل بقاء الاسرة الابوية التى يملك فيها الاب الزوجة والاطفال كما يملك الارض .

٢ - ان أى قيود على الانسان رجلا او امرأه، سواء كانت هذه القيود فكرية أو نفسية أو جسدية لسانها تتركز على غموه الطبيعى وتؤخر نضجه الفكرى أو النفسى أو الجسدى. وبالتالي تضر بصحته الجسدية والنفسية، وعلى هذا فان القيود المفروضة على النساء فكرا ونفسا وجسدا تضر بصحتهن وتضر بالتالى بصحة الرجال والاطفال وينشأ الجميع فى مناخ غير صحى ويزيد تخلف المجتمع.

٣ - ان الهدف من تحرير المرأة هو اطلاق امكانياتها الفكرية جميعها من اجل إثراء المجتمع فكريا وإثراء حياة وشخصية النساء من اجل العمل الخلاق فى ظل المساواة الكاملة بين الجنسين.

٤ - قضية تحريرا المرأة قضية سياسية بالدرجة الاولى لانها لا تمس حياة نصف المجتمع فحسب ولكنها تمس حياة المجتمع كله. ان تخلف المرأة وتكيليها لا يؤخر النساء فحسب لكنه ينعكس على الرجال والاطفال. وبالتالي يقود الى تخلف المجتمع .

٥ - ان أى دين من الأديان لا يمكن ان يتعارض مع العدالة والمساواة بين جميع افراد المجتمع. ولا يمكن ان يتعارض أى دين مع الصحة الجسدية والنفسية لجميع الراده . ولهذا ليس علينا الا معرفة الطريق الذى يقود إلى صحة الانسان رجلا أو امرأة فيكون هو الطريق الذى ينصح به الدين. لان الدين خلق لسعادة الانسان وصحته وليس لتعاقبه ومرضه .

٦ - ان النساء وحدهن لا يمكن ان ينلن الحرية والمساواة فى مجتمع لا يحقق الحرية والمساواة لجميع فئاته المختلفة. ولهذا لا يمكن فصل تحرير النساء عن تحرير الفئات الأخرى المهشمة .

ماذا يقول العلم والعلماء عن المرأة؟

لقد أجمع خبراء علم النفس التربوي على انه المرأة قيمة كبيرة داخل الأسرة وخارجها إذا أحسن تعليمها وتنشئتها ورعايتها وأعطيت الحق في أن تعيش حرة تملك أمر نفسها وتنمى قدراتها، لتساهم بالحلب والعمل الخلاق في تقدم المجتمع وإرساء السلام - الحرية ليست رفع القيود أو الضوابط وإنما يقصد بها رفع الوصاية عنها في التفكير أو التعبير عن رأيها كما دلت الدراسات والبحوث التي عملت في مجال التنمية البشرية على انها المدخل الحقيقي لهذه التنمية للأسباب الآتية :-

- ١ - المرأة هي نصف المجتمع وراعية للنصف الآخر .
- ٢ - هي اللباج الحيوى للتكوين النفسى والبدنى للإنسان .
- ٣ - هي الحاضنة للإنسان في فترة طفولته وتأثيرها يظل في وجدانة طيلة حياته .
- ٤ - هي المُشكِّلة للوجدان والغارسة للقيم والمبادئ لأبنائها .
- ٥ - هي المؤسسة التعليمية الأولى لجميع أفراد المجتمع - رجالاً ونساء .
- ٦ - هي من ركائز الأمن القومى والاجتماعى والسياسى وهى الدرع الواقى للأمة من الأمية وخطر التسرب من التعليم .
- ٧ - هي ضابط الإيقاع العاطفى فى الأسرة والمنظم للاقتصاد الأسرى .
- ٨ - هل المشاركة للرجل وليست التابع له فى حركة الحضارة .
- ٩ - هي المعيار الحقيقى للتقدم الحضارى للأمم، ومثل جزءا هاما من مكونات طاقة العمل سواء فى الانتاج السلمى أو الخدمي. ومن ثم تصبح سياسيات تنمية المرأة من القواعد الاساسية للنهوض بالمجتمع وهذا هو ما يحدث فى الدول المتقدمة . واختلال التوازن بين التنمية البشرية والاقتصادية أدى إلى تضائل دور المرأة فى النمو الحضارى فى الدول النامية .

ونحن فى مصر بما لنا من تاريخ حضارى وحاضر تنموي، لا نملك إلا أن يستمر دورنا الرائد فى الحضارة العالمية والتنمية المتواصلة. ولن يتيسر لنا ذلك إلا بتنمية المرأة المصرية إلى أقصى حد ممكن وفى جميع المجالات .

ماذا يمكن عمله لتصحيح وضع المرأة في مصر؟

هناك العديد لما يمكن عمله لتصحيح وضع المرأة في مصر نذكر منها ما يلي :

١ - ضرورة اجراء دراسة مسحية لحصر جميع المفاهيم الخاطئة المتعلقة بالمرأة سواء اكانت متعلقة بالتقاليد أو العادات أو المفاهيم الدينية . ثم إعداد استراتيجية جديدة تتفق مع روح العصر، وتهدف إلى تشجيع المرأة على اطلاق طاقاتها وقدراتها العقلية وتمتعها إلى أقصى حد ممكن، بما في ذلك وضع اطار جديد لتعديل المناخ الثقافي الذي يعتمد على مبدأ الديمقراطية والمساواة بين جميع الأفراد ، رجالاً ونساءً. ويتضمن ذلك ايضا تصحيح لمعنى الرجولة ومعنى الانوثة عند جميع أفراد المجتمع ويمكن الاستماتة في ذلك بجميع وسائل الاعلام الممكنة .

٢ - زيادة الاهتمام بالمرأة (كأم) حيث أنها المدرسة الأولى لجميع افراد المجتمع رجالاً ونساءً وكل رعاية واهتمام يقدم لها يعتبر رعاية واهتماماً للمجتمع كله . كما ينبغي محاربة جميع صور التمييز ضد المرأة والعمل على تطبيق الاتفاقيات الدولية التي صدقت عليها مصر خصوصاً تلك المتعلقة بحقوق الانسان، وخاصة المرأة والعمل على التخلص من كل المواقف التي تحول دون تقدمها، حيث ان المرأة هي المنصر الفعال والمؤثر في الأسرة وبالتالي في المجتمع ولم تعد المرأة مهمتها قاصرة على الحمل والأنجاب فقط بل تجاوزتها إلى المشاركة في عملية التنمية.

٣ - ينبغي مشاركة المرأة ضمن خطط التنمية في جميع المجالات السياسية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية مشاركة جادة، حتى تصدر القرارات متوازنة تعبر عن وجهة نظر اصحاب المصلحة ، رجالاً ونساءً . وأن نهياً للمرأة الظروف المناسبة لكي تنطلق طاقاتها وقدراتها إلى أقصى قدر ممكن إلى ان تتبوأ أعلى المناصب في الدولة مادامت لديها الكفاءة المطلوبة لذلك .

٤ - ينبغي ان يقوم فئة المثقفين من الرجال بحركة تنوير جديدة تتبنى منطلق المواجهة الصريحة مع التراث بحيث تكون نظرة الرجل للمرأة التند للتند، وان يكون تعامل الرجل مع المرأة على اساس الاحترام المتبادل، والثقة والتفاهم والتعاون، وتشجيع الحوار معها مع حرية التعبير عن الرأي دون خوف. ومحاربة جميع صور التخلف عند المرأة حتى لا تكون أمة مغترية في مجتمع المستقبل خصوصاً وان المرأة تتمتع بقدرات عقلية تهدر بالسياسات الخاطئة .

٥ - ينبغي الدعوة إلى صورة ايجابية للمرأة والتوعية بأهمية وجودها في المجالات المختلفة وتبسيط الاضواء على النماذج الناجحة من النساء، وذلك عن طريق الحملات الاعلامية في وسائل الاعلام المختلفة واظهار تاريخ نضال المرأة ومساهماتها في الحياة العامة .

٦- العمل على توعية المرأة بنفسها وزيادة مهاراتها وقدراتها لزيادة مشاركتها فى الحياة العامة وذلك عن طريق اعداد الكوادر النسائية وتدريبها فى المجالات السياسية مع توفير الدعم المادى والمعنوى .

٧ - ضرورة احترام مبدأ المساواة بين الجنسين فى مباشرة الحقوق السياسية والمشاركة فى المؤسسات التشريعية على اساس رفض المساس بهذا الحق مع الأخذ فى الاعتبار ضرورة اعطائها نسبة فى الدوائر الانتخابية (كما هو الحال بالنسبة للعمال والفلاحين فى انتخابات مجلس الشعب) .

٨ - النظر إلى المرأة كجزء اساسى فى اى مشروع تنموى لبناء المجتمع وتطويره. وهذا يتطلب النظرة الشاملة للأمور وعدم تجزئتها حتى لا يحدث صراع بين الجنسين .

٩ - ضرورة وجود قاعدة من المعلومات والاحصائيات على اساس نوعى الجنس والقيام بالبحوث المتعلقة بمشاكل المرأة فى مصر، حتى يصبح لدينا فهما اكبر لهذه المشاكل وطرق علاجها ضمانا لتقدم للمجتمع .

١٠ - الاعتراف بقيمة المرأة كإنسان وقدراتها وابداعاتها أصبحت ضرورة حتمية وينبغى أن تكسر حاجز التقاعس عن مساندتها لتعبر إلى آفاق المستقبل حيث أن الاعتراف بالواقع وتشخيص حقيقة الداء بصدق وأمانة، هو البداية الصحيحة لتدعيم المرأة فى عملية التنمية وضمان تحسين وتطوير نوعية الحياة داخل الأسرة وخارجها . ان المساواة والانصاف بين الجنسين هى العمود الفقرى للتنمية البشرية فى المجتمع المصرى - كما ان تطوير القدرات البشرية فى اى مجتمع لا ينفصل عن القيم والاخلاقيات .

ماذا تريد المرأة المصرية ؟

إن أهم أهداف الرئيس مبارك هو التنمية المتواصلة الشاملة وعلى رأسها تنمية الإنسان المصرى وتنمية المرأة جزء أساسى فى تنمية المجتمع بعد أن قال العلم والعلماء كلمتهم عن المرأة فى عشرة بتود ذكرت فيما سبق ، وأوضحنا أن اختلال التوازن بين التنمية الاقتصادية والتنمية البشرية وخاصة فى تنمية المرأة أدى إلى تضائل دور المرأة فى النمو الحضارى فى الدول النامية . كما أوضحنا أن مشاركة المرأة للرجل فى الحياة الإنسانية ضرورة للنهوض بالمجتمع ، كما أن حقوق المرأة جزء لا يتجزأ من حقوق الإنسان الذى يعيش على أرض مصر . وقد أعطاها المجتمع حقوقها فى التعليم والصحة والعمل وفى الخدمات وتقلدت مناصب هامة تفوقت فيها

فعملت كوزيرة - سفيرة - رئيس النيابة الإدارية - عميدة كلية - وفى بعض الوظائف فى القوات المسلحة وفى الشرطة. كما أظهرت نتائج الشهادات العامة وفى الجامعات تفوقت البنت على الولد فى كثير من الحالات. وكل ما تريده المرأة الآن هو تحسين نظرة للجمع لها وخصوصاً فى قوانين الأحوال الشخصية التى تتصل بحياتها اليومية، ويسبب هذه القوانين فإن الكثير من النساء قد تعرضن للإيذاء والاستغلال والاضطرابات النفسية .

إن المرأة المصرية تريد من المجتمع مراعاة العدالة والمساواة فى الحقوق والواجبات - إنها تريد أن تنمى قدراتها العقلية إلى أقصى حد ممكن وأن تحمّد التشجيع والمساندة الكافية من أسرتها لتتعم بالتعليم إلى آخر مراحلها لكى تساهم بالحب والمعمل الخلاق فى تقدم للجمع وإرساء السلام .

إن المرأة المصرية تريد حقها فى أن تعيش حرة تملك أمر نفسها .

إنها تريد إطلاق إمكاناتها الفكرية جميعها من أجل إثراء الجمع فكرياً .

لقد أثبتت البحوث والدراسات أن أى قيود على الإنسان ، رجلاً أو امرأة - سواء كانت هذه القيود فكرية أو نفسية أو جسدية فإنها تمرقّل تطوره الطبيعى وتؤخر نضوجه الفكرى أو النفسى أو الجسدى وبالتالي تضر بصحته الجسدية والنفسية .

إن المرأة المصرية تريد أن تتحقق الحرية والمساواة لجميع فئات الجمع لأن النساء وحدهن لا يمكن أن يقبلن الحرية والمساواة دون تحرير الفئات الأخرى المقهورة فى الجمع .

إن المرأة المصرية تريد أن يشق فيها كل من حولها، ولا تريد أن تظل فى وضع متدنئ من أجل بقاء واستمرار الأسرة الأبوية التى أجمع خبراء علم النفس أنها من أهم أسباب التخلف والعنف والإرهاب فى أى مجتمع .

إن المرأة المصرية تريد إعطائها الفرصة فى التعبير عن رأيها فى جميع القرارات التى تتعلق بها وبأسرتها لأن حرماتها من هذه الفرصة هى السبب فى عدم نضج المرأة بدرجة كافية وتنمية جميع قدراتها العقلية والجسمية والوجدانية. إن سلبية المرأة ليست صفة طبيعية فيها ولكنها نتجت عن ضغوط الجمع عليها وكبت لمتوها .

إن صفات الأنوثة كلها صفات جميلة ولها قدرات هائلة وطاقت لا حدود لها. ولكن سيطرة الرجل عليها وتهديدها لها المستمر إذا حاولت مقاومة الظلم الذى يقع عليها يزيد من اتخاذها لموقف السلبية . ولا بديل أمامها سوى الخضوع والخنوع والاستسلام أو الالتجاء إلى العزلة والانتواء أو تعاطى للخدرات أو الانتحار أو ارتكاب الجرائم !!

إن تخلف المرأة وتكبلها لا يؤخر النساء فحسب ولكنه ينمكس على الرجال والأطفال وبالتالي يقود إلى تخلف المجتمع كله . إن المرأة المصرية تريد أن يتحرر عقل الرجل من كل المفاهيم الخاطئة عن المرأة ومن حقها عليه أن يساندها ويقويها ويدفع عنها أى أذى . وقد توصل العلماء إلى أن قضية تحرير المرأة قضية سياسية بالدرجة الأولى لأنها تمس حياة المجتمع كله وعلى ذلك فالمرأة المصرية تريد من القيادة السياسية أن تهتم بقضية المرأة لأنها أصبحت قضية تكون أو لا تكون - قضية بقائها فى سباق التاريخ الإنسانى أو خروجها من هذا السباق .

لماذا ينسحب بعض الرجال من الحياة الزوجية ؟

وكيف يكون رد الفعل على المرأة ؟

فى بعض الأحيان ينسحب الرجل من الحياة الزوجية إذ يعتبره حق له . وإذا كان من حقه أن يتزوج وأن يطلق كما يشاء وأن يجمع بين أربعة نساء إذا شاء دون نظر إلى أى ضوابط . دون أن يحاسبه أحد وبذلك يكون من حقه أن ينسحب من الحياة الزوجية متى شاء . وكثيراً ما يبرر الرجل انسحابه بشعوره بالملل والسأم !! أو أن زوجته كثيرة الخلاف معه ولا تطيعه . والمرأة فى الغالب لا تشعر بهذه المبررات وليس لها أن تسأم أو تمل وعليها أن تقبل إملاءات الرجل وتحترم مزاجه وترضخ لرفاته ، وتضاجأ رغم ذلك أنه انسحب فطعن زوجته فى حمرة شديدة فى فهم الرجل بعد أن قدمت له كل شيء وأحببت له البنين والبنات . ومحاول بكل الطرق استرضاء واسترجاعه بكل ما فى وسعها من جهد ويكل ما تملك من تضحيات ولكن دون جدوى .

وبذلك تنتقل المرأة من ظل الحب إلى ذل الغدر وعذاب الضمير !!

ويختلف رد الفعل عند المرأة من حالة إلى أخرى فهناك من تنطوى على نفسها وتكفر بالحب ويصيبها الغدر بجرح غائر . وقد تلجأ إلى التدين لأنها تدرك أنه لا عاصم لها إلا التدين وأن الله وحده هو القادر على الأخذ بيدها ، لتقوم بدورها المرسوم لها وفقاً للمشيئة الإلهية . وأحياناً ينقلب حال المرأة من قطة ودیمة إلى غرة تنوحش فتفترس القيم والمبادئ وتفترس الشرور والاثام فتحاول أن تنتقم من المجتمع أو تنتقم من نفسها .

وهناك من يستبد بها الرغبة فى الانتقام وتقارعه خيانة بخيانة ، وهى تفعل ذلك ظناً منها بأنها تؤله غير مدركة أنه اطمأن عليها ولم تصبح وحيدة - ولكنها فى الحقيقة تجرد نفسها فى النهاية لا تصلح لأحد . وهناك نموذج آخر من النساء يظل متملقاً بالأمل !! وفى تملقها بالأمل تتحول من أنثى تتدلل إلى جريح يتدلل !! والحقيقة أن الحب يحدث فى سلوك المحب تغييراً حاسماً ويجعله حريصاً على سعادة المحب ولا يستطيع الاعتماد عنه .

إن العلاقات قد تنوعت بين المرأة والرجل ولم يعد الزواج هو وحده رابطاً بينهما . لقد نشأت علاقات لم تكن مطروحة مثل : الصداقة والزمانة - وفي خضم هذا الازدحام من أنواع العلاقات توصف جميعها بأنها حب ، وترتب على تحميل الحب أوزار الفشل في الصداقة والزمانة، إذ نجد أن كل أصابع الاتهام تشير إلى الحب - وهو البرئ من آثام الهجر والغدر . فالحب أبداً لا ينسحب ولا يهجر أو يفدر لأنه متجز مجبوت ذائب في كيانها لا يفصلهما فاصل إن الحب دلالة الالتحام الروحي والامتزاج الوجداني .

هل يمكن للمرأة أن تعمل في منصب القضاء ؟

لقد عملت المرأة في جميع الدول المتقدمة في منصب القضاء ونجحت نجاحاً باهر ، وفي الولايات المتحدة الأمريكية وصلت المرأة إلى القمة في القضاء في الـ Supreme Court ونجحت المرأة في الاشتغال بالقضاء في كثير من البلاد الإسلامية مثل : سوريا - لبنان - العراق - اليمن - السودان وغيرها ، وفي مصر نجحت المرأة في منصب وزيرة وسفيرة وصميدة كلية وفي مناصب قيادية كثيرة بالإضافة إلى تفوقها في مجالات في التعليم والصحة والسياحة وقد وصلت إلى القمة في مجال الصحافة والإذاعة والتلفزيون وفي النيابة الإدارية، ولكن حتى الآن لم تعترف الهيئة القضائية بكفاءتها للاشتغال في منصب القضاء وقد قامت الكاتبة بدراسة هذا الموضوع دراسة موضوعية وتوصلت إلى عشرة بنود تؤيد أحقية المرأة في منصب القضاء وهي كالآتي :

١- الشريعة الإسلامية لا تمنع المرأة من الاشتغال بالقضاء .

٢- المؤهلات المعرفية للقاضي اليوم تتحدد على أساس إلمامه بأحكام القوانين الموضوعية وهذه المعرفة تتساوى في تحصيلها المرأة والرجل .

٣- من يجلس مجلس القضاء لا يحكم برأيه الخاص ولكنه يطبق أحكام القانون ويلتزم بنصومه وعليه أن يدون مبررات حكمه واستناداته القانونية وهو ما يسمى بحجيات الحكم وقد أثبتت المرأة أنها قادرة في هذا المجال في نواحي كثيرة في حياتنا .

٤- القاضي مقيد بنصوص القانون مسترشد في تطبيق الأحكام بالأدلة المادية المتوافرة له وقدرات المرأة معروفة في هذا المجال بوضوح .

٥- المرأة أكثر حساسية من الرجل لمشاكل الأسرة وأكثر حرصاً على ترابطها وتماسكها ولديها قوة ملاحظة فائقة في هذا الشأن، وهي كلها مميزات هامة يحتاجها من يجلس مجلس القضاء في محاكم الأحوال الشخصية ومحاكم الأحداث .

٦- المرأة تولت منصب القضاء في أغلب الدول العربية مثل سوريا وتونس والجزائر ولبنان والسودان وغيرها. ووصل عددها بالآلاف لتفوقها وكفاءتها في هذا المجال والمرأة المصرية ليست أقل في كفاءتها في هذه الدول إن لم تكن أكفأ منها .

٧- المرأة في الدول الغربية تمارس مهنة القضاء من سنين طويلة أثبتت نجاحات كبيرة حتى وصلت إلى رئاسة محكمة النقض Supreme Court وهي أعلى مرتبة في السلك القضائي .

٨- الإسلام لا يمكن أن يأتي بتحريم أمر أو إباحته ثم نجد أن الواقع يثبت صلاحية نقيضه والدليل على ذلك أنه في عصور الازدهار الإسلامي نالت المرأة جميع حقوقها المشروعة. فنجد على سبيل المثال أن «أم الخليفة المقتدر العباسي» وأسست محكمة استئناف بغداد مما يثبت صحة ما نقول به من حق المرأة في تولي منصب القضاء وصلاحيتها له .

٩- ذكر عمر بن عبدالعزيز رضى الله عنه خمس خصال أساسية لمن يتولى القضاء وهي :
«أن يكون متمكنًا بدرجة عالية من الفهم والحكمة والصلابة في الحق وأن يكون عالمًا مستوًى عن العلم ولم يشترط أن يكون رجلاً» .

١٠- في النصوص القرآنية تشترط لمن يجلس مجلس القضاء أن يحكم بين الناس بالعدل ﴿وَإِذَا حُكِمْتُمْ بَيْنَ النَّاسِ أَنْ تَحْكُمُوا بِالْعَدْلِ﴾ (سورة النساء) .

واختلاصة أنه يمكن القول بأننا في مآزق اجتماعي حضاري ثقافي في موقف للمجتمع من المرأة . وهو مآزق لا بد وأن يتصدى له كل الرجال الأفاضل في مصر . وهم كثيرون والحمد لله - ومعهم المرأة المصرية - خصوصًا بعد أن مضى على صدور كتاب «قاسم أمين» حوالي مائة عام . ويبدو ونحن على مشارف القرن الحادي والعشرين في حاجة شديدة إلى كتاب جديد وإلى حركة تجديدية أخرى لتحرير المرأة المصرية ويبدو أن ذلك لن يكون إلا على توجهات من الرئيس حسنى مبارك حفظه الله .

ويجدر بنا أن نذكر هنا أن الركيزة الأساسية في تنمية الإنسان هي إعطائه الثقة بنفسه وإعطائه الفرصة لتحقيق ذاته . بمعنى أن المرأة لو شعرت أن هناك عملاً يصعب عليها أداءه ينبغي أن يبادر جميع من حولها باقناعها بأنها كفاءه لأى عمل وأنها تستطيع أن تتفوق فى أى عمل تريده - هذا ما يجمع عليه جميع خبراء علم النفس ، فهل يمكن للمجتمع المصرى أن يعدل سلوكه فى نظره للمرأة ويشجعها على أن تثق بنفسها ؟

فى العام الماضى قامت المرأة فى أمريكا بركوب سفينة القضاء والإقلاع بها لاكتشاف عالم القضاء والسبب فى ذلك أن جميع المجالات مفتوحة أمام المرأة لتنمية قدراتها والمساهمة فى تقدم البشرية .

كيف يمكن الارتقاء بالأسرة المصرية ؟

الأسرة هى نواة للجتمع، والارتقاء بها من أهم الأمور التى تهتم بها الحكومة، وجميع مؤسسات الدولة، خصوصاً فى الوقت الحاضر الذى أصبحت فيه التنمية البشرية على قمة الأولويات.

ولكى نرتقى بالأسرة المصرية هناك عدة مبادئ أساسية ينبى مراعاتها ومن أهمها :-

١ - العلاقة السوية بين الرجل والمرأة داخل الأسرة وخارجها .

٢ - ان نراعى التنشئة الاجتماعية للإنشاء مبدأ الديمقراطية وحقوق الإنسان .

٣ - تصحيح نظرة للجمع نحو المرأة ونظرتها نحو نفسها .

٤ - عدم حرمان المرأة من حريتها .

(١) العلاقة السوية بين الرجل والمرأة :-

العلاقة السوية بين الرجل والمرأة داخل الأسرة، تبدأ بالاختيار السليم، لكل منهما، بحيث تكون السمات الشخصية لكل منهما، مختلفة عن السمات الشخصية للطرف الآخر، فالرجل العصبى لا يجوز ان يتزوج امرأة عصبية، والرجل الانجتماعى لا ينبى ان يتزوج امرأة تهوى الخروج الكثير، والرجل المنطوى يمكن ان يتزوج امرأة اجتماعية ... الخ

الاختيار السليم لشريك الحياة، ينبى ان يتحدد فى ضوء ما لديه، من فكر وثقافة وقيم وتقاليد وعادات ومعتقدات. فالرجل ذو الانجماهاات الفكرية الابدائية، ينبى ان يختار شريكه حياته بنفس الانجماهاات الفكرية . كذلك الاختيار السليم يعتمد على التكافؤ فى الانشطة الاجتماعية وفى الميول الشخصية، والتعليم المتكافئ والسن المناسب .

لقد دلت الدراسات السيكولوجية، على ان العلاقة السوية بين الرجل والمرأة، لابد وان

يتوافر لها ٣ عناصر أساسية مجتمعة هى :-

١ - الاحترام المتبادل بينهما والثقة والتفاهم والحب والتعاون والمودة .

٢ - ان يتعامل كل منهما على اساس متكافئ مع الالام بطبيعة الجنس للآخر .

٣ - ان يكون هناك مجهودا مشتركاً من كلا الطرفين لاسعاد كل منهما للآخر .

وعند حدوث اى خلافات بينهما، لا ينبى ان يكون الهدف، هو انتصار احدهم على الآخر فى الرأي، بل ينبى الوصول إلى الحل الذى يرضى الطرفين.

(أ) أن تراعى التنشئة الاجتماعية للابناء مبدأ الديمقراطية وحقوق الانسان :

لقد دلت الدراسات فى التربية وعلم النفس، أنه فى المجتمعات التى تهتم باحترام كرامة الافراد والمساواة بينهم، وحرية التفكير والابتكار تزدهر فيها القدرات العقلية فى جميع المجالات.

التنشئة الاجتماعية السليمة للابناء، ينبغى ان تركز على نمو القدرات الجسمية والعقلية والوجدانية إلى اقصى ما تمكثهم قدراتهم واستعداداتهم وميولهم. وان يتاح لكل منهم، حرية تقرير المصير، وحرية التعبير عن الرأي، والحوار مع الوالدين دون خوف. وليكن معلوما ان التنشئة الاجتماعية للفئة التى توصل فى ذهنها ان الزواج هو الهدف الاساسى فى الحياة، تنشئة خاطئة تجعلها تركز اهتماماتها فى الحصول على اعجاب الرجل ، وهذا يعرضها للتوتر والقلق والاحباط مما يجعلها تنتم لنفسها من المجتمع فيزداد الانحراف والمنف والإرهاب .

(ج) تصحيح نظرة المجتمع نحو المرأة ونظرتها نحو نفسها :-

لا زالت عبارة « خلقت المرأة للبيت قائمة فى أذهان الكثيرين فى مصر، ومن ثم كان اعدادها منذ الطفولة، لتكون « ست بيت » ، مما يجعلها تنظر لنفسها على انها خلقت لتكون زوجة وأم، وفى خدمة الأسرة ، أصبح تركيز اهتمامها على هذا الجانب فقط والتفكير فى الحصول على الزوج، كهدف وحيد فى حياتها، وكثيرا ما تتعرض المرأة للقلق والاضطرابات النفسية، نتيجة الاحباطات التى تواجهها لتحقيق هذا الهدف - الفئة المصرية تنشأ على انها تابعة للرجل، ولا تعطى لها الفرصة لاستخدام، وظيفة المخ ،او اتخاذ القرارات، (فهى لا تملك أمر نفسها) مما أدى إلى تدنى وضع المرأة ونظرتها المحدودة لنفسها مما يسبب شعورها بالانكسار، وعدم قدرتها على الاستقلال، وبذلك تلجأ للرجل لتعيش تحت حمايته .

ونصحيح نظرة المجتمع نحو المرأة، تدعونا إلى اعادة النظر فى جميع التشريعات والقوانين، التى تمس كرامة المرأة، وتسبب لها القلق والتوتر، وان نساعدنا على تنمية قدراتها ومواهبها، إلى اقصى حد ممكن، وانفساح المجال لها للتقدم والترقى حتى تصل إلى المناصب العليا، كما ينبغى تمكين المرأة، من المشاركة فى صنع القرارات، التى تتعلق بالاسرة وبالمجتمع، وان نشجعها على الثقة بنفسها وبقدراتها الخلاقة .

(د) عدم حرمان المرأة من حريتها :-

ان حرمان المرأة من حريتها، يدهوى ان بعض النساء سوف يفهمن الحرية، على أنها انحلال، فهذا منهج خاطيء فى التفكير، يهين التربة الخصبة للتمصب الفكرى وتشجيع الميل نحو النزمت والمنف. لأن حرمان الفرد من حريته، هو مقاومة لحركة الحياة، وليكن معلوما ان الحرية ليست ضد الفضيلة والاخلاق، ولكنها هى قمة الاخلاق وأصل كل فضيلة .

ومن سمات مناخ الحرية، ان الفرد يصصح نفسه أولا بأول، فيجب ان يمنح الفرد فرصة المعرفة الحقيقية وغربة القيم التي ترى عليها - اما منهج القهر فلا يفرز إلا افرادا مقهورين، ويفلق كل ابواب المعرفة، والنضج الانساني، وليس هناك ما هو أشد خطرا على الفضيلة، من محاربة العدل .

الحرية ليست غياب القيود ، ولكنها اختيار الانسان لقيوده ، التي تصنع منه مسئولاً ، ومتتجا ومبتكرا ونحن ننادى بمنح المرأة الحرية المسئولة ، لكي نضمن الارتقاء بالاسرة تمشياً مع روح العصر .

* * *



رئاسة مجلس الوزراء المجلس القومي للسكان

الاعنت الفاجلة

الاساذة الاءاءورة / بةةة اءسة عمارة

ةةة طبة وبعء ...

اوء ان اءءم لك كل الةةةة على كئابك الاءبء "ةةالة علمبة اسسربة للقرن الوااءء والعشرن" وءا الكاب بعءر ؁ بءاة الالبة الاللة ؁ وءء ءوى كل الامور الامة والسربة الةنن ءاها الءمع المصرى والاسر المصربة ؁ لءاة القرن الوااءء والعشرن و ؁ ءةةةة الئر انه من العسر ان بعصل الائنسان على كاب به ءا لةقر الكبر من المةومات ولس كم المةومات ءسو المءم فقط واما ءفاعلها ءفاعلا كاملا وءى انعكاساتها على مصر للواطن المصرى والامة باسرها . . ولاءك عءى ان ءا الكاب سكون له ءاثر كبر على اطفالنا و على شبابنا وعلى الءمع المصرى كله . . وءو ؁ ءةةةة الامر موسوعة ءصلع ان بعءنن لما الباءئون لكى ءسمر مسسرة الءراة والبعء العلمى للء مشاكنا الءمعبة . . . وان اء اعءر عن ءاعربى ؁ اءاء الراءى الا ان الكاب كان ءمعا بالءربة الئ ءمءنن اصبر على ان اكمل قراءته .

لكى منى كل الشكر وعظم الةقر واطبب الةمة ، ،

الاساذة الاءاءورة / بءور مهران

مقرر للمجلس القومى للسكان

بءاءب ءءاء

ءءرباءى ١١/١/١٩٩٩



جمهورية مصر العربية

وزارة الشباب

مكتب الوزير

السيدة الأستاذة الدكتورة / بثينة حسنين عمارة

رئيس مجلس إدارة الجمعية العلمية لتنمية وتثقيف الأسرة

٣٨ شارع المساحة بالقطي - شقة ٤

أطيب تحياتي . . . وبعد

تلقيت ببالح السرور نسخه من كتابكم تحت عنوان ثقافة علمية

أسرية للقرن الحادي والعشرين .

والذي اشتمل على موضوعات هامة ذات قيمة علمية رفيعة

وأني إذ أعرب لكم عن عميق شكري وخالص تقديري على هذا الإهداء

القيم .

اتمنى لسيادتكم دوام التوفيق .

مع عظيم تقديري وخالص مودتي ،،

وزير الشباب

م. يونس

د/ علي الدين هلال

الفهرس

الصفحة

الموضوع

٣	نبذة عن المؤلف
٥	تقديم
٧	الفصل الأول:
٩	١ - مبررات اختيار الموضوع
١٠	٢ - الأهداف العامة لهذا الكتاب
١٠	٣ - الأهداف الخاصة للكتاب
١١	٤ - أهمية هذا الكتاب
١٤	٥ - الفئة المستهدفة
١٤	٦ - خطوات إعداد الكتاب
١٤	٧ - محتويات الكتاب
١٥	٨ - كيفية الانتفاع بهذا الكتاب
١٧	الفصل الثاني:
	دراسة المبادئ الأساسية التي تؤثر على العقل البشرى وتعرضل
	التفكير لتخليصه من المعوقات التي تؤثر عليه
	١ - أفضل الأساليب للاستعداد للغد هي التركيز بكل ما تملك من
	ذكاء وحماس من أجل إنجاز عمل اليوم بجدية في نفس اليوم
١٩	الحالي.
٢٠	٢ - الخوف يؤدي إلى القلق، والقلق يجعلك متوترًا وعصبيًا .
	٣ - لا تكرر اهتمامك على التفاهات، ولا تدع الأشياء الصغيرة
٢١	تدمر سعادتك
	٤ - اطرء القلق من عقلك بأن تكون دائمًا مشغولاً ، فالعمل أفضل
٢١	علاج لإزاحة القلق
٢٢	٥ - استخدم قانون المتوسطات لتفديد ما لديك من قلق
	٦ - تعامل مع اللحوم إذا علمت أن الموقف يخرج عن طائفتك في
٢٣	التنوير، وقل في نفسك: هكذا هو ... ولن يكون غير ذلك
٢٤	٧ - لا تبك على اللبن المسكوب، ولا تحاول نشر نشارة الخشب

- ٢٥ - النقد الظالم يكون في أغلب الأحيان مديعاً مستتراً ..
٩ - ضع نظاماً لإيقاف الحسائر من قلقك.. وقرر ما يستأهل القلق
٢٦ عليه ثم ارفض أن تعطيه أكثر مما يستحق ..
٢٧ ١٠ - تعلم كيف تتخلص من القلق ..
٢٨ ١١ - تعلم تحليل وحلّ مشكلات القلق ..
٢٩ ١٢ - تعلم الطريقة للتكاملة لإبعاد القلق عن حياتك ..
٣٠ ١٣ - تعلم كيف يمكن إزالة ٥٠% من القلق على العمل ..
٣١

الفصل الثالث:

- دراسة المنهج العقلي الذى يحقق السعادة لك وللمن حولك من الناس
١ - فكر وتصرف باهتمام.. ولسوف تشعر بالابتهاج. دعونا نملا
عقولنا بأفكار إيجابية من الصحة والشجاعة والأمل، لأن حياتنا هي
ما نصنعه أنكارنا
٣٣ ٢ - لا نحاول مطلقاً الوقوف على قدم المساواة مع أصلنا، ولا
تضيع دقيقة واحدة في التفكير في أناس لا نحبهم
٣٤ ٣ - لا تقلق بسبب الجحود، بل توقع حدوثه
٣٤ ٤ - احسب ما لديك من نعم، وليس ما لديك من مشكلات
٣٥ ٥ - تذكر: ليس على وجه الأرض من هو مثلك، وعليك اكتشاف
نفسك
٣٦ ٦ - إذا حصلت على ليمونه، اصنع عصير ليمون.. وتعامل مع نقاط
الضعف فيك بطريقة ايجابية
٣٧ ٧ - تخلص من الكآبة عن طريق مساعدة الآخرين
٣٧ ٨ - استرح قبل أن تتعب
٣٨ ٩ - تعلم كيف تتخلص من التعب
٣٩ ١٠ - تعلم فن الاسترخاء
٤٠ ١١ - تعلم كيف تتجنب القلق وتمتع بالشباب
٤١ ١٢ - تعلم العادات السليمة لمقاومة الإجهاد والقلق
٤٤ ١٣ - تخلص من الضجر الذى يؤدي إلى الإجهاد والقلق
٤٥ ١٤ - تعلم كيف يمكن الوقاية من القلق على الأرق
٤٥ ٤٧

الفصل الرابع:

دراسة الأساليب العلمية التى نجيب الناس إليك

- ٤٩ - أظهر اهتماما بالناس
- ٥٠ - اهتم لكى تطيح أثرأ طيباً ليعن تقابله لأول مرة
- ٥١ - تذكر أن اسم الشخص الذى تحدثه أحب الأسماء إليه
- ٥١ - كن مستمعاً جيداً، وشجع محدثك على الكلام عن نفسه
- ٥٢ - تكلم فيما يسر محدثك ويلذ له
- ٦ - أسبغ التقدير للمخلص على الشخص الآخر، واجعله يشعر بأهميته
- ٥٣ - لاتلم أحد
- ٥٤ -
- ٥٧ - **الفصل الخامس:**

دراسة الأساليب العلمية التى تجذب الناس إلى وجهة نظرك

- ٥٩ - لا تجادل، واعلم أن خير السبل لكسب أى جدال هى أن تتجنبه -
- ٥٩ - أظهر احتراماً لأراء الشخص الآخر، ولا تنقل لأحد إنه مخطئ -
- ٦٠ - إذا كنت مخطئاً فسلم بمخطئتك
- ٦١ - توسل بالرفق واللين، ودع الغضب والعنف
- ٦٢ - اسأل أسئلة تحصل من ورائها على الإجابة «نعم»
- ٦٣ - كن مخلصاً فى ثنائك وسخياً فى امتناع الآخرين دون تملق
- ٦٤ - دع الشخص الآخر يحسب أن الفكرة فكرته
- ٦٥ - حاول مخلصاً أن ترى الأشياء من وجهة نظر الشخص الآخر -
- ٦٦ - قدر أفكار الشخص الآخر وأبد عطفك على رغباته
- ٦٧ - ١٠ - توسل إلى الدوافع النبيلة لدى الشخص الآخر
- ٦٧ - ١١ - ضع أفكارك فى قالب تمثيلى أو عملى
- ١٢ - إذا أردت أن تبرهن شيئاً، لا تدع الآخرين يعرفون ذلك، بل
- ٦٨ - افعل بهدوء وذكاء كى لا يشعر أحد بملكك
- ٦٩ - ١٣ - ضع الأمر موضع التحدى
- ٧١ - **الفصل السادس:**

دراسة الأساليب العلمية التى تجعلك تملك زمام الناس دون الإساءة

إليهم

- ٧٣ - ١ - ابدأ الحديث بالثناء المستطاب والتقدير للمخلص
- ٧٤ - ٢ - الفت الأنظار إلى الأخطاء من طرف خفى

- ٧٤ - تحدث عن أخطائك قبل أن تنتقد الشخص الآخر
- ٤ - قدم اقتراحات مهذبة بدلا من إلقاء أوامر مباشرة، مامن أحد
- ٧٥ يجب أن يتلقى الأوامر
- ٧٦ ٥ - دع الشخص الآخر يحتفظ بماء وجهه
- ٧٧ ٦ - امتدح أقل الإجابة وكن مختصا في تقديرك مسرفاً في مديحك
- ٧٧ ٧ - أسبغ على الشخص الآخر ذكراً حسناً يقيم على تدعيم
- ٧٨ ٨ - اجعل العمل الذي تريده أن ينجز سهلاً هنا
- ٧٩ ٩ - جيب الشخص الآخر في العمل الذي تقتصرحه عليه
- ٨١ **الفصل السابع:**

دراسة الأساليب العلمية التي تملك تعيش حياة زوجية سعيدة

- ٨٣ ١ - إذا أردت أن تكسب حب شريك حياتك، دع الحب يزدهر
- ٨٤ ٢ - استمن باللياقة والكياسة في معاملة زوجتك
- ٣ - لا تهمل اللفتات البسيطة لشريكة حياتك ، فإن لها في الزواج
- ٨٥ شأنًا عظيمًا
- ٨٥ ٤ - تحدث عن مزاي زوجتك واجعلها تشعر بأهميتها عندك
- ٥ - إذا أردت إبتها الزوجة أن تحافظي على سعادتك فلا تختلقي
- ٨٦ النكد
- ٨٧ ٦ - أنصر الطرق المؤدية إلى الطلاق هي النقد لشريك الحياة
- ٧ - لكي تسعد شريك الحياة امنحه التقدير الخالص وشجعه في
- ٨٧ الحديث عن نفسه
- ٨٨ ٨ - من أهم أسباب السعادة الزوجية هي التوافق الجنسي
- ٩١ **الفصل الثامن:**

دراسة علمية حول الرجل والمرأة

- ٩٣ ١ - ما هي خصائص كل من الرجل والمرأة؟
- ٩٤ ٢ - هل هناك فرق بين عقل الرجل وعقل المرأة؟
- ٩٥ ٣ - ما هو الوضع الحالي للنشئة الاجتماعية لكل من الولد والبت؟ ...
- ٤ - ما هي الصفات التي تمجيب الرجل في المرأة؟ وما هي الصفات
- ٩٦ التي تكرها المرأة في الرجل؟
- ٩٨ ٥ - ما ضرر الكبت الفكري للمرأة؟

- ٦- ما أثر العلاقة الغير سوية بين الرجل والمرأة؟ ١٠٠
- ٧- ما هي نظرة المرأة المصرية نحو نفسها؟ ١٠١
- ٨- كيف يتشكل الوجدان عند الإنسان؟ ١٠٢
- ٩- هل تفضيل الولد على البنت له أساس علمي؟ ١٠٣
- ١٠- ما ضرر تفضيل الولد على البنت على كل منهما وعلى المجتمع ١٠٥
- ١١- متى يتحقق الحب بين الرجل والمرأة؟ ١٠٦
- ١٢- هل العمل خارج المنزل له أهمية للمرأة؟ وما أثر ذلك على الأسرة؟ ١٠٨
- ١٣- هل مشاركة المرأة للرجل في الحياة الإنسانية ضرورة؟ ١١٠
- ١٤- ماذا كانت نتائج البحث العلمية في مجال تنمية المرأة ١١١
- ١٥- ماذا يقول العلم والعلماء عن المرأة؟ ١١٢
- ١٦- ماذا يمكن عمله لتصحيح وضع المرأة في مصر؟ ١١٣
- ١٧- ماذا تريد المرأة المصرية؟ ١١٤
- ١٨- لماذا ينسحب بعض الرجال من الحياة الزوجية وكيف يكون رد الفعل على المرأة؟ ١١٦
- ١٩- هل يمكن للمرأة أن تعمل في منصب القضاء؟ ١١٧
- ٢٠- كيف يمكن الارتقاء بالأسرة المصرية؟ ١١٩
- خطاب تهنته من العالم الجليل الدكتور ماهر مهران ١٢٢
- خطاب تهنته من الأستاذ الدكتور علي الدين هلال وزير الشباب ١٢٣



دار الأمين للطباعة والنشر والتوزيع

١٢ ش. الحركة القاصدية (من أوبر) لايفرشي - ت. ٢٥٥١٢٣١٠
القاهرة - جمهورية مصر العربية

كيف تحقق السعادة لنفسك ولبن حورك

بأساليب العلمية

.. نحن في مصر نعيش في عصر يضع الإنسان على قمة الأولويات ، لأنه هو الهدف والغاية من التنمية ، هذا العصر يستلزم إحداث تغييرات ضرورية في اتجاهات الأفراد لتحسين نوعية الإنسان .

ولما كانت الحياة هي ما تصوغه لنا أفكارنا ، لذلك ينبغي أن نتعلم كيف نكتشف قدراتنا الحسية والعقلية ، التي تدفعنا إلى الوصول لأهدافنا ، ونحقق السعادة لأنفسنا ولن حولنا .

إن الطبيعة البشرية مزودة بقدرات هائلة مختلفة الأنواع ، ولكننا لا نستخدم إلا جزءا يسيرا منها لعدم معرفتنا بها ، وبذلك يعيش الفرد منا في نطاق ضيق ، يصطنعه داخل حدوده الواسعة .

هذا الكتاب يساهم في تنمية الشخصية المصرية من خلال اكتشاف الكثير من هذه القدرات والمواهب ، ويوضح لنا كيفية تغيير القيم والسلوكيات في الاتجاه الصحيح ، وهي مهمة تحتاج لقوة إرادة ، ولكنها قضية حيوية ومصرية ، في ظل متغيرات عالمية متسارعة الخطى ، وتنافس دولي شرس ، يستلزم التعامل بأعلى درجة من الكفاءة .

إن أسوأ صفة في إنسان القرن الحادي والعشرين ، هي صفة الجمود الفكري ، أما الفكر التحرك ، فإنه يبحث دائما عن الحقائق العلمية لمعرفة الطريق الصحيح الذي يسلكه . وهذا الكتاب يزود القارئ بأفكار جديدة تولد حماسا للعمل والنشاط وتحقق السعادة له ولبن حوره من الناس .

حقا سعيدا لأحبائنا القراء ،،،

المؤلفة